

Наталья Керре

Вернуть ВКУС К ЖИЗНИ

Что делать,
когда вроде
всё хорошо,
но счастья
и радости
мало



Берите в руки карандаш и начинайте изучать этот точно выверенный путеводитель дороги к исполнению вашей мечты. Он поможет вам найти силы, поверить в свои возможности и не отклониться от намеченной цели, какие бы отговорки вы себе ни сочиняли, боясь осуществить задуманное.

Точно и к месту подобранные биографические эпизоды из жизни тех, чьи имена вошли в историю, помогут вам взглянуть на личные проблемы с решаемой высоты. Читая исповедь за исповедью истории известных людей, среди которых немало по-настоящему Великих, постепенно вовлекаешься в сеанс психоанализа и с помощью полученных формул уже самостоятельно стираешь все преграды на пути к успеху, мечте и, наконец, к полной гармонии.

Книга Натальи Керре очень искренняя, интересная и познавательная. Хочется перечитывать ее, отмечая и запоминая важное.

Анатолий Анищенко,
актер, режиссер, хореограф

*Тем, кто все время, пока писалась эта книга, верил
в меня больше, чем я сама, и напоминал, что нет
ничего невозможного: моей семье, Ивану Кудряшову,
Анастасии Полоховой, Сергею Сураеву*

Наталья Керре

ВЕРНУТЬ ВКУС К ЖИЗНИ

Что делать,
когда вроде всё хорошо,
но счастья и радости мало



альпина
ПАБЛИШЕР

Москва
2021

УДК 159.923.2
ББК 88.50
К36

Научный редактор Денис Букин,
практикующий психолог, психотерапевт
Редактор Татьяна Кузнецова

Керре Н.

К36 Вернуть вкус к жизни: Что делать, когда вроде всё хорошо, но счастья и радости мало / Наталья Олеговна Керре. — М. : Альпина Пабlishер, 2021. — 256 с., ил.

ISBN 978-5-9614-3840-6

Эта книга не о том, как заработать миллион, моментально достичь процветания в бизнесе и очаровать всех людей на пару километров вокруг. Она о том, как понять, чего вы хотите на самом деле, и разрешить себе стремиться к цели, пусть даже другие крутят пальцем у виска. Ее автор, психолог-консультант Наталья Керре, поможет вам понять и полюбить самих себя — настоящих, без навязанных обществом масок. Она пишет о том, что останавливаться не обязательно в любом возрасте, а делать всегда по-своему — добродетель, ведущая напрямик к счастью. Если вы хотите выбраться из состояния «всё хорошо, но ничего хорошего» и сделать свою жизнь такой, какую раньше не могли даже вообразить, скорее переворачивайте страницу и читайте.

УДК 159.923.2
ББК 88.50

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу tylib@alpina.ru.

ISBN 978-5-9614-3840-6

© Керре Наталья Олеговна, 2021
© ООО «Альпина Пабlishер», 2021

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	7
----------------	---

Глава 1

ЭТА ЗАГАДОЧНАЯ МОТИВАЦИЯ: ГДЕ ЕЕ РАЗДАЮТ?	9
--	---

Глава 2

ЗДРАВСТВУЙТЕ, ВОТ И МЫ — СОМНЕНИЯ	35
--	----

Глава 3

ОТГОВОРКИ. ПОЧЕМУ ОНИ НЕУБЕДИТЕЛЬНЫ	77
--	----

Отговорка 1: «У меня было трудное детство, я до сих пор не могу прийти в себя и начать что-то делать со своей жизнью»	78
--	----

Отговорка 2: «А вот мне отсоветовали, меня разубедили, все без толку...»	108
---	-----

Отговорка 3: «У меня нет ресурсов, стартового капитала и золотой ложки во рту. Я бедный и убогий»	110
---	-----

Отговорка 4: «Я старый, слабый, больной...»	130
---	-----

Отговорка 5: «Я жду благоприятного момента, чтобы начать»	159
--	-----

Отговорка 6: «Я один раз пробовал, но не смог... ..	166
---	-----

Глава 4

КОГДА НЕ ВРЕМЯ РЕАЛИЗОВЫВАТЬ МЕЧТЫ 177

Глава 5

ПО ДОРОГЕ К МЕЧТЕ..... 193

Глава 6

КОГДА МЕЧТЫ СТАНОВЯТСЯ РЕАЛЬНОСТЬЮ..... 229

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 251

ЛИТЕРАТУРА 253

ВВЕДЕНИЕ

*Жизненно важный ингредиент успеха — это не знать,
что задуманное вами невозможно выполнить.*

ТЕРРИ ПРАТЧЕТТ

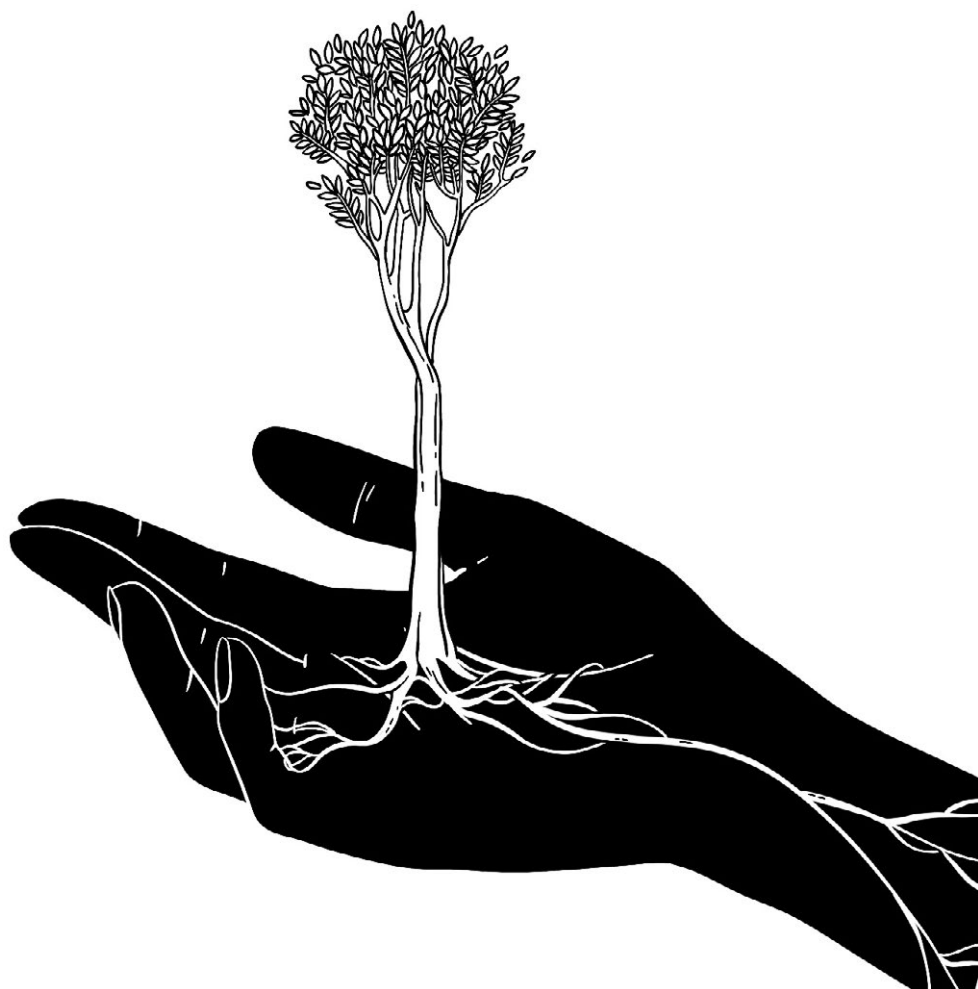
Мы часто относимся к своим мечтам как к чему-то неважному, откладываем их на дальнюю полку, пытаемся забыть, живем жизнью «как у всех», наблюдая, как мимо на всех парах проносятся те, кто живет так, как нравится им самим, те, на кого, вероятно, не действуют общие законы; даже законы земного притяжения вроде обходят этих людей стороной. Нам кажется, что такие скорости для немногих избранных, а мы — самые обычные люди — точно не в их числе.

Если такие мысли посещают вас все чаще и чаще, возможно, пришло время остановиться и задаться вопросом: а по какому принципу отбираются эти «избранные» и в какой момент вы решили, что недостойны того, чтобы ваши мечты стали реальностью? Кто запретил вам меч-

тать? Родители, которые убеждали: «Выбрось эту дурь из головы, получай человеческую профессию, будь реалистом»? Или учителя, которые говорили: «Ты-то куда лезешь, с твоими-то посредственными способностями»? Или приятели, которые (конечно, из самых лучших побуждений), качая головами, посмеивались: «Ну, хватит мечтать, пора повзрослеть, остепениться как-то, а ты все витаешь в облаках». Самое время остановиться и подумать — кто, собственно, может вам сейчас, прямо сегодня запретить попробовать сделать свои мечты реальностью? Хочется ли вам, чтобы в вашей эпитафии было написано всего лишь «Хороший человек был. Никому не мешал»? Или все-таки рискнете попробовать и построить свою жизнь так, как вам хотелось всегда? Нужны ли для этого какие-то особые условия или всё — только в вашей голове? Листая эту книгу дальше, вы наверняка получите ответ на этот вопрос. И, как искренне надеется автор, все-таки сделаете первый шаг к тому, чтобы ваша жизнь стала такой, как вы мечтали всегда. Потому что (тсс, открою секрет, который пока останется только между нами) это возможно. И не столь важно, о чем вы мечтаете — стать художником, переехать в другую страну, выйти замуж или стать отличными родителями. В этом мире реально все.

ГЛАВА 1

ЭТА ЗАГАДОЧНАЯ МОТИВАЦИЯ: ГДЕ ЕЕ РАЗДАЮТ?



Даже если ты проиграл, пройдет время, и ты поймешь, что слова «я попробовал и не смог» звучат куда достойнее, честнее, выше и сильнее банального оправдания «я мог бы, если бы попробовал».

Аль Квотион

Хотите узнать конкретный рецепт, как заработать миллион? Или как сделать так, чтобы больше никогда не злиться, не расстраиваться и вообще не попадать в разные неловкие ситуации? Или как выйти замуж за миллионера? Или как собирать стадионы? Или как стать самым-самым красивым? Или как оказывать влияние на других людей и заставлять их делать так, чтобы они выполняли все ваши прихоти? Или как всем нравиться? Эта книга не для вас. Можете смело закрыть ее и оставить на книжной полке магазина. Или подарить дальнему нелюбимому родственнику. Или оставить на сиденье в метро.

Эта книга — о другом. Она не дает быстрых, готовых, пошаговых рецептов. Она о том, как познакомиться с собой и услышать, что этому настоящему внутри вас нужно на самом деле. О том, как найти свою дорогу и набраться смелости вступить на нее и пройти до конца. Она о том, как строить внутри себя свой собственный мир. И еще немного о том, как творить чудеса собственными руками. Это будет непросто, гораздо сложнее, чем остаться на любимом диване и прожить жизнь, следуя теми дорогами, которые были протоптаны тысячами ног до вас. Но если вы готовы рискнуть и приложить немного сил, если оставаться там, где вы есть сейчас, для вас невыносимо, — пожалуй, эта книга для вас.

Начну с небольшой истории.

Жила-была девочка. Из-за полученного кислородного голодания при родах девочка в первые годы жизни при любых сильных эмоциях переставала дышать. Становилась белого цвета и теряла сознание. Родителям сказали: «У вас глубоко больной ребенок, нужны нейрорептики, и... смирись, проблемы жуткие». Родители были молодые и самонадеянные, они решили обойтись без нейрорептиков. Девочка пошла в школу на год раньше сверстников. Спустя много лет, когда девочка решала, кем стать, и пришла подавать документы в один из ведущих педагогических вузов страны, ей сказали: «Ну зачем вы сюда пришли, вы никогда не станете дефектологом, вы же тотально профнепригодны». У девочки был дефект дикции, куча браслетов-фенечек на руках и странные взгляды на детей с особенностями — она говорила, что нет необучаемых и работать нужно со всеми — даже самыми «сложными» и «безнадежными».

Через несколько лет девочка читала лекции в этом вузе, и на задних рядах сидели ее бывшие преподаватели, старательно конспектируя все сказанное. В то время, учась в аспирантуре вуза, в который ее не хотели принимать, девочка была на кафедре единственным специалистом-практиком по вопросам аутизма и детской шизофрении.

Прошло еще несколько лет. Жизнь была разной, хорошей и не очень, но всегда — насыщенной. Пожалуй, слишком. Постоянно забывая про отдых, девочка заболела. В итоге лишний вес, боли, две операции, гормонотерапия, изменившееся до неузнаваемости отражение в зеркале и замаячившая впереди череда новых операций. Вокруг было много знакомых, которые, сочувственно кивая, говорили девочке: «Смирись, теперь так будет всегда,

надо принять ситуацию. Ты, главное, не перегружайся особо, береги себя».

Как только сняли швы после последней операции, девочка, которая никогда не занималась спортом (и учителя в школе говорили: «Ты очень неспортивная!»), пошла в фитнес-студию. Спустя год у девочки было восемь тренировок в неделю: танцы по двум направлениям и регулярные занятия в тренажерном зале. И вес времен студенчества.

Этой девочке много чего еще говорили: «Ты никогда не сможешь заниматься частной практикой, и никогда не выпустишь книгу, и никогда не будешь играть на сцене». Но, впрочем, девочка, которая последовательно сначала полностью ушла в частную сферу, где совместила любимую дефектологию с психологическим консультированием семей, затем выпустила книгу, а потом начала писать сценарии и играть в спектаклях, всегда в глубине души знала, что по большей части это все пустая болтовня.

Эта девочка — я.

Вся моя жизнь — вопреки и через
«невозможно». И как я могу всерьез относиться
к этому «невозможно», которое, как клеймо,
лепят на тех, кто рядом, и на самих себя люди,
которые даже не попытались?

Как мотивировать себя на серьезные изменения в жизни? Как я понимаю мотивацию?

Мотивация (от лат. *movere*) — побуждение к действию. Это психофизиологический процесс (в котором обязательно участвуют и тело, и психика), управляющий поведением человека, задающий его направленность, организацию,

активность и устойчивость, это способность человека деятельно удовлетворять свои потребности.

Где же взять эту мотивацию, в просторечии «волшебный пинок», который направит в полет к вершинам мечты? Разочарую. Нет такой волшебной кнопки, которая запустит в вашей голове движение стрелки от «не хочу» к «хочу всегда». Более того, даже если стрелка и качнется в сторону «хочу», ее положение всегда будет достаточно неустойчивым. Нет способа, который раз и навсегда создаст вам мотивацию, сделает так, чтобы вы всегда были энергичны и направляли все силы на достижение задуманного. Несмотря на обилие тренингов и книг (включая эту) по развитию мотивации и работе над собой, основная работа будет происходить внутри вашей головы. Да, именно так: для того чтобы мотивация устойчиво закрепилась, придется довольно долго ее проращивать и тщательно ухаживать за ней. Готовы? Тогда можно смело читать дальше.

Человеческая психика работает так, что большинство «положительных» подкреплений (мечты о светлом будущем, визуализации, поиск в себе положительных качеств — что там нам еще обычно предлагается?) работает только короткое время (от часа до примерно пары месяцев). Пожалуй, единственное, что срабатывает с гарантией, — понимание, что до дна вы уже долетели, дальше падать некуда и остается только оттолкнуться для движения вверх. Это как у маленького ребенка, когда в первую очередь закрепляется то, что вызвало сильные ощущения со знаком минус: дотронулся до горячего утюга — обжегся, подошел к большой собаке, а она громко залаяла — испугался. Наша психика в первую очередь фиксирует то, что связано с риском для жизни,

что угрожает нашему благополучию. Поэтому одной из сильнейших мотиваций, которая работает долго (иногда пожизненно), является понимание, что вы больше так, как сейчас, жить не можете и не хотите.

Если вы любите порассуждать о том, какие горы свернете, но в глубине души вам и так неплохо, — не ждите, перемены не наступят. Очень характерный в этом плане пример — люди, которые очень любят порассуждать о том, что пора худеть, охотно добавляются во все группы о похудении в соцсетях, распечатывают и вешают на холодильник список «полезных» и «вредных» продуктов и постоянно сидят на форумах тренирующихся, закусывая это приятное общение тарелкой пельменей с майонезом. Вовне транслируется «хочу похудеть», но в глубине души человека и так вполне устраивает его неспешный образ жизни с печеньками и «Макдоналдсом». Вот и получается противоречащая сама себе схема: вроде бы много внешней активности, «но что-то никак не худеется, наверное, это кость широкая или гормоны». На самом деле, если бы не давило общественное мнение, пропагандируя худобу как эталон красоты, человек бы даже не думал в сторону сброса веса.

Можно всерьез замотивироваться, только если вам по-настоящему неудобно в настоящем моменте, а не просто кто-то сказал, что вы не должны находиться там, где находитесь.

Вы понимаете, что жить так, как сейчас, — невыносимо для вас, что вы долетели до своего персонального дна.

Если ваши рассуждения о необходимости перемен обусловлены исключительно давлением извне: мнением

общества («быть худым — это красиво»), давлением родственников («мама говорит, что я очень поправилась после родов, нужно худеть») и т. д., то мозг быстренько придумает, что ответить внешнему миру («я очень стараюсь похудеть, но никак не получается, наверное, это невыполнимо»), и позволит вам вести прежний образ жизни. Кнопка «пуск» включится в голове, когда вы честно признаетесь себе, что у вас проблема и вам с этой проблемой жить не нравится. Она может быть какой угодно: сложности со здоровьем или с личной жизнью, усталость от пустой и серой повседневности, приступы острой тахикардии, которые вызывают чей-то образ жизни и карьерный рост...

Меня когда-то поразил один из принципов, который озвучивается в уставе «Общества анонимных алкоголиков»: «Признайтесь себе, что вы проиграли».

Это на самом деле совсем непросто; когда вы первый раз попробуете, поймете, насколько это трудно. Что-то внутри вас завопит: «Нет, я не могу проиграть, я хороший, я добрый, я умный! Я этого не заслуживаю!» Признать себя проигравшим — это сложно. Но только из этой позиции ваш мозг начнет искать выход, потому что признает наличие проблемы реальностью. Хотя, в принципе, вы можете оставаться там, внизу, только поймите, что это ваш выбор и ответственность за него тоже будете нести вы. Помимо кучи других плюсов, психика и тело человека до крайности адаптивны: немного полежав в неудобной позе или пожив в неприятной жизненной ситуации, можно к ней приспособиться. Люди, годами пьющие кофе «три в одном», привыкают к нему настолько, что не думают, что чего-то лишены, и в магазине даже не посмотрят в сторону натурального. Время и привычка приглушили химическую приторность вкуса.

Исходить сразу будем из того, что каждый человек имеет право оставаться в ж...пе, если ему этого хочется. Главное, чтобы, если вы сотворите это со своей жизнью, у вас не возникло желания сделать ответственным за свое местонахождение кого-то из тех, кто рядом (маму и папу, неблагодарных клиентов, несправедливого начальника, политику партии и Господа Бога). Вам больше 18 лет? Значит, ответственность за ситуацию и место, в которых вы находитесь, лежит только на вас. Если вы решили, что вас по какой-то причине не устраивает происходящее, — всплывайте. И в дальнейшем, когда градус первой мотивации, которая была основана на эмоциональной волне («Сейчас я встану с дивана и всех порву»), падает, самой мощной поддержкой будут воспоминания о том, как вы себя чувствовали, лежа на своем персональном дне.

Главным «двигателем» для большинства тех, кто смог добиться чего-то значимого для себя, изменить свою жизнь, становится то, что они очень хорошо помнят о том, откуда стартовали. Вы это увидите почти во всех интервью тех, кто добился успеха. Прислушайтесь. Часто эти люди рассказывают о неудачах с работой, болезни близких или своей собственной. О существовании в маленьком провинциальном городке, в котором совершенно не хотелось проводить свою жизнь, потому что от одного взгляда из окна так и тянуло повеситься. О том, как не было денег даже на самое необходимое и новые джинсы из магазина сегмента масс-маркет казались пределом мечтаний. О том, как били, обижали, оскорбляли. О том, что как будто постоянно не хватало кислорода. О том, что работали совсем не там, где хотели всегда, и утром было невыносимо открывать глаза и идти на эту работу и видеть

стены этой квартиры. Вот эта точка ниже нуля и становится стартовой чертой, с которой начинается подъем.

Когда ваша жизнь начнет меняться и в очередной раз покажется, что силы закончились совсем и успехи более чем скромные (а если вы не сверхчеловек, такое ощущение вас не минует), то именно воспоминание о том, что лучше все что угодно, только не возвращение назад, воспоминание о том, ради чего все начиналось, вернет прежний боевой настрой. Нет, не для того, чтобы достичь каких-то сверхрезультатов, хотя если вы со временем поставите перед собой такую цель — почему бы и нет? Прежде всего — чтобы перестать быть там, где вы сейчас, сдвинуться в сторону, возможно, чего-то неизвестного, но того, что при любом раскладе будет лучше, чем сейчас.

Вы понимаете, что находитесь сейчас на этом своем личном дне? Это прекрасно. Хорошо запомните это ощущение, если хотите — запишите или снимите видеообращение к самому себе, рассказав, как вы себя чувствуете сейчас. Это та точка отсчета, с которой начнутся серьезные (и обязательно к лучшему) перемены, зафиксируйте ее.

Признайтесь себе: даже если не знаете пока, как хотите, — не хотите так, как сейчас.

Кстати, дно совсем не обязательно будет выглядеть как задворки мироздания. Мое дно было вполне уютным. Хорошая рабочая планка (на тот момент я занималась тем, что проводила занятия с детьми с особенностями развития), нормальный, стабильный доход. Любовь со стороны семьи, друзей, коллег, просто малознакомых людей. Я делала «важное дело» — занималась коррекцией детей с особенностями развития, работала с их родителями

и искренне верила, что добро спасет этот мир. Естественно, стараясь поступать исключительно по законам «хорошего человека»: не отказывать, отдавать последнее, изо всех сил стараться никому не причинять неудобства. Плюс двадцать пять килограммов лишнего веса, полностью порушенное здоровье и все чаще преследующие мысли, что я не узнаю себя в зеркале и не понимаю, для чего мне жить дальше, если вроде все и так уже достигнуто. Впреди отчетливо замаячил диагноз «онкология», здоровье продолжало ухудшаться, вес — расти, как и непонимание, а что я, собственно, делаю в этом мире. Все чаще я ловила себя на мысли, что мою жизнь можно описать фразой «Все хорошо, но ничего хорошего». Окружающие пожимали плечами на все мои попытки рассказать, что именно меня не устраивает, и старались убедить, что «От бобра бобра не ищут» — в смысле, а чего тебе, собственно, нужно? Я слушала и очень долго силилась не думать о чем-то другом, заново полюбить окружающее. В какой-то момент я поняла, что больше так не могу. Причем об этом кричало даже тело, со временем превратившееся в комок зажимов, и постоянное ощущение нехватки кислорода, когда вдыхаешь-вдыхаешь и не можешь вдохнуть.

Урок, который я вынесла оттуда, из тех дней, помогает до сих пор. Главным ориентиром для вас должно стать то, что вам некомфортно. Некомфортно сначала на уровне эмоций — причем это может быть и откровенный дискомфорт («Я так больше не могу»), и просто какое-то непонятное ощущение, что жизнь не приносит вам радости, все вокруг стало каким-то безвкусным. А потом и на уровне тела: боли в спине, появившиеся или обострившиеся хронические заболевания — это звоночки, что пора что-то менять. Кстати, не раз замечала, слушая проходящих

на консультации, что часто серьезные заболевания вплоть до онкологии возникают тогда, когда люди теряют смысл, ориентир, не понимают, зачем жить дальше. Причем часто внешне все в порядке: есть работа, семья, какое-то подобие досуга. Казалось бы — жить и радоваться, плыть спокойно в своем ленивом потоке. А человек не может ответить, ради чего встает утром, жалуется, что его ничего не радует, пожимает плечами, говорит: «Да вроде все в порядке» — и отводит потухшие глаза.

Пока со стороны все выглядит прекрасно, не придраться. Но тело обмануть сложнее, чем мысли, оно древнее, и, в отличие от мозга, тут почти все завязано на плохо поддающиеся сознанию механизмы (нельзя заставить сердце перестать биться, или повысить артериальное давление, или нормализовать уровень гормонов силой мысли). И тело уже знает: что-то не так, вы свернули куда-то не туда, хотя вы все еще пытаетесь убедить себя, что все хорошо, просто замечательно и нужно лишь потерпеть. Часто иллюзия эта держится на воспоминаниях о том, что раньше все было хорошо: и отношения, в которых вы сейчас задыхаетесь, раньше приносили радость, и на работу раньше ходили с удовольствием, и посиделок в баре с друзьями в качестве хобби было достаточно. А теперь что-то начало разлагиваться. И вы все еще уговариваете себя потерпеть, бежите за тем слабым запахом радости, который пока витает в воздухе, и вам кажется, что совсем немного осталось продержаться, и все будет как раньше.

Почему все могло «испортиться»?

Вы сами могли «перерасти» прежнюю жизнь: либо изменились вы (стали опытнее, выросли интеллектуально, у вас расширился круг знакомых и там вы увидели примеры другой жизни, и т. д.), либо изменилась внешняя

среда (сменилось начальство на работе, направление деятельности фирмы, прежних друзей окончательно засосал быт). Могло быть так, что исходные данные остались неизменными, но вы стали осознаннее, глубже смотреть и на мир вокруг, и на себя самого. И именно поэтому вас перестали устраивать и вы сами, и мир вокруг. Могло случиться так, что вы перенесли сильный стресс, горе (смерть близкого человека, сложный развод или предательство любимого человека, болезнь ребенка), случилось нечто, что разрушило ваш прежний мир, из него выпали какие-то важные кирпичи, и новый мир приходится строить с нуля, а он отчаянно не подходит под прежние мерки. В любом случае не стоит ни пугаться, ни возвращаться обратно, если однажды вы поняли, что вам стало тесно в прежнем пространстве и самом себе.

Не стоит пытаться влезть в прежнюю радость как в одежду, которая стала вам мала. Возможно, сейчас именно тот момент, когда нужно поблагодарить прошлое за все хорошее, что в нем было, и отпустить восвояси. Поверьте, жизнь такая огромная и разнообразная, что в ней еще будут поводы для радости и множество шансов получить предложения, значительно интереснее тех, с которыми вы на самом деле уже готовы расстаться, но по привычке боитесь отпустить. Будь это не так, вы бы не чувствовали того, что чувствуете сейчас: неуютно, некомфортно, смутные пока мысли о том, что что-то не так, или отчетливое ощущение, что вы находитесь внутри ситуации, которая невыносима.

Кризис — прекрасный момент для скачка
вперед, к той жизни, о которой вы давно
мечтали.

Что происходит, если слишком долго игнорировать сигналы о том, что пришло время перемен и ваша жизнь идет куда-то не туда? В этот момент организм словно запускает механизм самоуничтожения. Он прочитал в вашем подсознании сообщение: «Жить больше незачем» и решил, что раз незачем — можно сворачивать программу на жизнь. Достаточно просто внимательнее прислушаться к своему организму, чтобы считать эти сигналы. И изменить программу, пока не поздно. Даже после серьезного заболевания и сложных операций быстрее выздоравливают и восстанавливаются те, кто успел соскочить с этих рельсов, сосредоточился, кроме собственных боли и отчаяния, на том, за что в жизни можно уцепиться. Если все ваши мысли сосредоточены на том, что вы страдаете, разваливаетесь, жизнь — сплошная боль, моральная и физическая, — организм воспринимает это как программу к действию. Если, кроме этого, у вас в жизни есть что-то еще (мечты, планы, незавершенные дела), мозг переключится на это. Так что даже на больничной койке, даже после самого страшного горя можно и нужно мечтать. В нас заложены мощные механизмы самовосстановления для достижения ясных целей. Мы не можем повлиять на процессы, происходящие с телом, но можем переключить стрелку, указывающую направление, в мозге. А он уже переключит и тело.

.....

С просторов интернета

Мужик едет в троллейбусе и думает: «Жена — дура, друзья — подонки, жизнь — дерьмо».

За его спиной стоит ангел, записывает в блокнот и размышляет: «Какие странные желания, а главное —

одни и те же каждый день! Но ничего не поделаешь, надо исполнять».

.....

Мечты действительно держат на плаву. Мечты — это не только приятный досуг. Это то, что может помочь вам всерьез и навсегда изменить жизнь. Поверьте, это испытано на собственном опыте.

Когда я шла на первую операцию, все мысли были только о собственных страданиях, «болезнь — это наказание» и «я это не заслужила». Мой замечательный врач, выписывая меня, сказал: «Живи обычной жизнью, это твое главное лекарство». Тогда я это восприняла чуть ли не как оскорбление. Как же так?! Я болею! Мне ничего нельзя! С этой установкой я прожила еще несколько лет, жалея себя, разваливаясь на части и периодически собираясь ползти в сторону кладбища. Я болею! Я наблюдаюсь у онколога! Какие планы и мечты?! Нет, они были и понемногу реализовывались; пожалуй, именно это помогло оттянуть вторую операцию на несколько лет. Между двумя операциями я успела выпустить первую книгу и начала ставить спектакли. При этом окончательно добив здоровье и обзаведясь еще кучей лишних килограммов (какой спорт, мне ничего нельзя!). Казалось бы — реализация планов налицо, а где обещанные бонусы — чудеса, исцеление и благодать? Но я до сих пор уверена, что промежуток между операциями в шесть лет — заслуга как раз тех дел, ради которых мне хотелось открывать глаза утром. Если бы не они — второй раз в руки хирургов я попала бы гораздо раньше, через полгода или год. И операций было бы больше, чем две. Когда этот новый смысл исчерпал себя, все сошлось в одну точку и на горизонте замаячила вторая операция.

За месяц перед ней я совершенно четко поняла две вещи: первое — я мечтаю слишком о многом, чтобы умереть сейчас, даже не попытавшись реализовать то, чего хочется; второе — я больше не могу и не хочу так жить, я хочу чувствовать себя по-другому, жить по-другому, выглядеть по-другому.

Я больше не хочу так, как сейчас.

На вторую операцию я шла с совершенно другим настроем: я была намерена выжить. Я не хотела больше тратить время, силы и деньги на врачей. Я не хотела больше жить внутри страданий и боли. Хирург, проводивший вторую операцию, задумчиво сказал, что первый раз видит человека, который смеется на операционной каталке. До этого было два месяца срывов в отчаяние, истерики, эмоциональные качели от «я не хочу больше жить и бороться, я устала» до «надо немедленно взять себя в руки и найти позитив». Не работало ни то ни другое. Сработал только баланс, найденный в середине, между очередной истерикой и попыткой перестать чувствовать вообще: я больше не хочу так жить, сейчас моя задача — просто пройти через это для того, чтобы потом найти смысл.

Проснувшись после наркоза, я поняла, что начат новый отсчет жизни, причем начат он у меня в голове. Мне было 36 лет. И я начала жить. Результаты после операции удивляют врачей до сих пор. Через год у меня впервые пришли абсолютно нулевые результаты по онкомаркерам — впервые за семь лет. Что изменилось за этот год? Все. В мою жизнь пришел спорт, направление рабочей деятельности было изменено на то, чем я хотела заниматься

всегда (хотя я по-прежнему работаю с детьми с особенностями развития), я регулярно пишу сценарии и ставлю спектакли, очень много путешествую — по работе и не только. И иногда, оглядываясь назад, думаю: я до этой последней операции, и та, что есть теперь, — два разных человека. И кто была та, прежняя, я не знаю. И, честно говоря, не очень хочу знать. Она мне не сильно нравилась. И когда я хочу подумать о себе, то думаю о том, кем была в детстве, и о том, какая я сейчас. Все вернулось на круги своя. И я наслаждаюсь этим.

Я часто вижу рядом товарищей по несчастью, которые повторяют этот же путь: потерять себя, запутаться, продолжать по инерции идти вперед, потерять здоровье и лицо, жаловаться и жалеть себя, бродить в поисках чудо-врачей и чудо-психологов, которые подскажут, научат, вручат волшебную таблетку, которая сразу же заставит жизнь заиграть новыми красками. И — ничего не менять. Они, пассивно дрейфуя по течению, выбирают болезнь, жалость к себе и... отсутствие смысла. Хотя для того, чтобы выбраться из этой ситуации, нужно всего лишь однажды принять несложное решение — выжить, чтобы идти вперед, двигаться, чтобы никогда больше не оказываться там, где было так плохо, пусто и бессмысленно. К сожалению, мне для осознания этих простых вещей потребовалось семь лет и куча нервов и денег. Если вам незначает жить — вы и не начнете жить в полную силу. Никто не придумает вам смысл и цель вашего присутствия в этом мире, если вы не сделаете это сами.

Я не говорю сейчас о тех, кто борется с внезапной тяжелой болезнью, пожелаем им сил и удачи. Я о тех, кто долгое время барахтается среди первых еле слышных звоночков и отчаянно отмахивается от мыслей, что «живет

куда-то не туда». Таких большинство. Если вы все-таки не торопитесь отсюда уходить, не планируете уходить прямо сейчас — тогда ищите смысл, ищите цели, вспоминайте свои забытые мечты. Даже когда вам кажется, что ваше «плохо» настолько невыносимо, что радости в жизни больше никогда не будет — решение принимаете вы, и оно всегда внутри вашей головы. Даже когда в жизни происходит что-то по-настоящему страшное: рождение ребенка с инвалидностью, смерть близкого родственника, получение тяжелого увечья, предательство любимого человека — это срабатывает. Возможно, сейчас вам кажется, что всегда будет только боль и что жизнь потеряла смысл, но это не так. Рано или поздно любая боль пройдет. И если вы выбираете решение продолжить жить, а не существовать, жизнь рано или поздно даст не один повод почувствовать себя счастливым. Даже если сейчас вам верится в это с трудом, можете хотя бы попробовать, особенно если решили, что терять уже нечего. Именно сейчас, когда вокруг одни осколки, самое время попробовать то, о чем мечтали, воплощать в жизнь какие-то очень простые «хотелки»: брать уроки рисования, вырастить цветок на подоконнике, научиться печь пироги и т. д. Когда вы «разобраны» на части сильной болью — не время для глобальных перемен, время делать самые маленькие шаги, но и тогда возможно менять жизнь к лучшему, просто темпы будут медленнее, а повороты — плавнее. Но все равно выплыть поможет обретение того самого смысла жизни. Пусть пока этот смысл будет на ближайший день, неделю, месяц, а не на годы. Потом, когда вы снова обретете твердую почву под ногами (а это обязательно случится, рано или поздно), можно будет запланировать и более глобальные перемены.

Но если вы относитесь к тому самому большинству, которое находится в болоте под названием «вроде все хорошо, но ничего хорошего» и пока получаете только тихие первые звоночки, что все не совсем так идеально, как хотелось бы представлять, самым правильным будет прислушаться к этим тихим внутренним сигналам, пока они не превратились в громко стучащий прямо по голове колокол, и слушать именно их, эти сигналы. Не маму, не папу, не бабушку с ее богатым жизненным опытом, не друзей, которые, без сомнения, хотят вам только добра. Но вы — отдельный человек, и никто, кроме вас, не знает, что для вас будет благом. Только вы сами можете решить, хорошо вам или нет. И если не хорошо, именно по вашим индивидуальным меркам, даже если всего лишь чуть-чуть неуютно и вроде можно потерпеть, — имеете полное право искать то место, где будет хорошо.

Если вы однажды задались вопросом, менять или не менять, значит, точно пришло время менять что-то в жизни вокруг или в самом себе.

Врать не буду — многие проживают жизнь, успешно отгораживаясь от ощущения неудовлетворенности, подводя итоги этой жизни в окружении детей и внуков, на неплохих должностях, получив весь «стандартный комплект» — семья, работа, машина, пиво по субботам, компания «друзей детства», с которой «вроде бы весело». Но порой их тяготит мысль, что прожили они жизнь не свою, что настоящая-то жизнь так и не началась, а весь путь был как будто вполголоса, как будто все припорошено пылью. И жизнь ли это была? Или просто существование, которое, возможно, и не напрягало особо,

но смысла и радости тоже не давало? Неясная тоска и чувство сожаления о потерянном впустую времени остаются послевкусием такого пути.

Если вы еще сомневаетесь, нужно ли поднимать попу с теплого дивана в поисках этого мифического «хорошо» — спросите себя, устраивает ли вас такая жизнь, которую вы ведете сейчас. Не пожалеете ли в свои последние дни, что жили именно так и даже не попробовали ничего нового. Представьте, что такая жизнь, как вы хотели, была возможна, но вы не использовали свой шанс построить именно ее и провели все отпущенные вам годы вполсилы, будто жили не за себя, а за кого-то еще.

Если от мыслей о том, что так придется провести всю жизнь, вам стало жутко, захотелось заползти под теплый плед и заплакать от жалости к себе — пришло время что-то менять. Именно сейчас и сегодня, не дожидаясь знака от Вселенной (можете считать, что то, что вы сейчас читаете эти строки, и есть тот самый знак). Жалость к себе может быть продуктивной, когда вы исходите из установки «мне так жаль себя, что нужно изменить эту жизнь к лучшему, ведь я не настолько плох, чтобы довольствоваться только обедками с этого пира жизни». Вы достойны лучшего! И однажды вы собираете себя и делаете шаг к переменам.

Но жалость может стать и тем камнем, который вас утопит. Мы очень часто слышим, что «надо пожалеть себя», «надо любить себя». Но вы никогда не задумывались, что чаще всего под жалостью к себе понимаются странные вещи: разрешить себе не менять не особо любимую работу, чтобы не было стресса, хотя она давно не приносит ничего, кроме усталости и раздражения; съесть пару лишних кусков торта, чтобы «порадовать себя»,

хотя отражение в зеркале давно не радует, а все платья в шкафу трещат по швам; просто развестись с любимым человеком, который «бесчувственная сволочь», вместо того чтобы работать над отношениями и учиться вслух говорить о своих чувствах и т. д.

Это все простые решения по принципу «один раз отрезать по прямой»: не задумываться, насколько хорош этот выход, руководствоваться тем, что лежит на поверхности и пришло в голову, а не потратить немного времени на то, чтобы проанализировать ситуацию и поискать тот вариант, который будет хорош и полезен именно для вас. Совсем не похоже на решительные действия, помогающие построить ту жизнь, которую вы хотели всегда. Вот в этом, втором варианте жалости к себе очень легко утонуть, поддаться ей и ничего не делать.

Да, остаться там, где вы сейчас, «утешать» себя подобными импульсивными решениями — это существенно экономит силы. Но вы уверены, что вам нужно именно это?

На самом деле здоровая жалость (а тем более любовь) к себе — явление отличное и совершенно необходимое любому психически здоровому человеку. Но в своем нормальном, продуктивном варианте она исходит из посылки «мне жаль себя настолько, что я готов дать самому себе все лучшее, я выбираю из всех предложенных вариантов то, что мне принесет пользу», а не «я сейчас заткну эмоциональную дыру в себе первым, что мне попало под руку». Такой вариант поведения можно сравнить с ситуацией, когда родители, измученные истериками ребенка, вместо того чтобы разбираться в причинах, ходить к невроло-

гам и психологам, выстраивать отношения с ребенком по новым принципам, просто покупают ему очередную шоколадку «лишь бы молчал», несмотря на густо покрывающий щеки диатез. Это поможет на какое-то время отодвинуть проблему, но не решит ее.

Как понять, что вы уже совсем где-то рядом со своим персональным «дном» или уже уютненько лежите прямо на нем? Если сомневаетесь, обратите внимание на следующие моменты.

1. На уровне эмоций: ничто не радует. Вы делаете то, что делали всегда, чтобы поднять настроение, но все словно становится каким-то безвкусным, не дает тех эмоций, которые были раньше. Вы не можете понять, в чем дело. Вроде бы ничего плохого не происходит, можно «жить и радоваться», но как раз радоваться и не получается. Вы пытаетесь убежать в зависимости, раз за разом ввязываетесь в личные отношения, которые заканчиваются ничем или как-то по-дурацки, играете за компьютером или бессмысленно зависаете в соцсетях по несколько часов в день, выпиваете на один бокал больше обычного, начинаете выкуривать на пару сигарет больше. Но это радует совсем короткий промежуток времени, а дальше становится только хуже, вы словно проваливаетесь в какую-то эмоциональную яму, которую пытаетесь снова заглушить краткосрочной анестезией. И так день за днем. Жить можно, терпимо вроде, не болит невыносимо, но и ярких, позитивных эмоций тоже нет.

2. На уровне деятельности: вы словно начали хуже соображать. Вам трудно собраться с мыслями,

сложно запомнить информацию, вы часами переходите по ссылкам без определенной цели или смотрите тупые сериалы. Вам это категорически не нравится, но вы словно бежите по замкнутому кругу, выйти за пределы которого не получается. Порой вас приводит в отчаяние невозможность заставить свою голову работать. Вы стали забывать детали. Начинаете быстрее уставать, утром встаете уже словно уставшим, рассеянным, не можете собраться. Не помогает ни один, ни два выходных, ни сон, ни привычные способы отдохнуть. Вам не удается справиться с интеллектуальными задачами, решение которых раньше давалось легко. Если вы творческий человек, вас давно не посещали креативные идеи: от написания стихов до ремонта на кухне. И вам иногда кажется, что вы не в состоянии создать ничего нового, а так и будете остаток жизни вяло плыть по течению, даже не пытаясь грести.

3. На уровне тела: тело как будто тоже начинает хуже работать. Здесь целый спектр маркеров. Кстати, тело, которое в первую очередь подчиняется нашему бессознательному, часто реагирует раньше, чем все остальное. И мозг, и эмоции вы еще можете какое-то время обманывать, играя на том, что они руководствуются сознательным, говоря им «Нужно собраться» и заливая в себя кофе литрами. С телом такой номер будет прокатывать только очень короткое время. На что обратить внимание? Беспокоят боли в спине и шее, вы чувствуете себя так, словно покрываетесь невидимым панцирем, у вас зажимы везде, вы не можете расслабиться, даже когда вроде бы удобно сели или легли.

4. На уровне питания: начались расстройства пищевого поведения. Реже — аппетит пропадает. Чаше — начинаете много есть и словно не можете насытиться, как будто внутри дыра, которую ничем не заполнить. Очередное пирожное вызывает прилив радости только на короткий срок, и через десять минут вы снова обнаруживаете себя возле холодильника. За этим стоит желание «закидать» внутренние проблемы и пустоты. И часто человек реализует эту программу на физическом уровне, пытаясь буквально занять пространство внутри большим объемом пищи. Причем происходит это настолько неосознанно, что человек на все вопросы, откуда взялся лишний вес, говорит, что ест совсем немного и выбирает только здоровую пищу. И он действительно не осознает реальных объемов и состава того, что закидывается в рот.

Следующим сигналом может стать обострение или возникновение хронических заболеваний. Болезнь здесь может выполнять две функции. С одной стороны, это действительная причина, когда можно на время отказаться от выполнения неприятных обязанностей, поддержания ненужных отношений, общения с неприятными людьми. Болезнь здесь выполняет функцию детского «я в домике», позволяет легально спрятаться от всего мира под одеялом. С другой стороны, если смысла в вашей жизни маловато, болезнь может придать его — как на короткий срок, так и порой на долгие годы. Теперь — ура! — можно не искать новый сложный смысл, не прикладывать усилий для реализации целей. Можно найти его в лечении, консультациях врачей, обсуждении симптомов, заполнив

этим все свое время. Все понятно, четко и расписано плюс дает порцию сочувствия от окружающих — позволяя получить то, чего не хватало, очень простым способом: от эмоциональной поддержки до повода добрать количество объятий. И нередко случаи, когда человек закрепляется в позиции «бедного котика» на долгие годы, получая и смысл жизни, и тему для разговоров, и даже некоторый ореол героя — «бедняга, он же так страдает и стоически переносит мучения».

Справедливости ради нужно сказать, что всем нам время от времени нужно побыть таким «бедным котиком», пожалеть себя и получить порцию сочувствия от окружающих. В целом ничего очень страшного в этом нет. Главное — вовремя понять, что это не способ решения проблемы, а все-таки, будем откровенны, возможность сбежать от реальных вопросов и самого себя. Иногда нужна эта пауза — под теплым одеялом, в теплом коконе жалости к самому себе. Главное, чтобы процесс не затянулся, иначе выйти из него может и не получиться.

Если вы обнаружили у себя комплект из всех трех признаков — это очевидный симптом того, что пора что-то менять в жизни. Ну или, как написано выше, оставаться там, где есть. Но тогда придется принять на себя ответственность за этот выбор.

С просторов интернета

Озеро. Лебеди разминают крылья. Красавец лебедь картинно становится в позы культуриста, растягивая каждое сухожилие, поигрывая мускулами. Подходит маленькая серая уточка, мнетя, начинает жалобным, слегка писклявым, дрожащим голосом:

— Коне-е-е-е-ечно... Наверное, на юг полетите?..

Лебедь (басом, красиво изгибая спину):

— Ну да, на юг. Ага. Там тепло, да.

Уточка:

— Коне-е-е-е-ечно... А я ту-у-у-ут останусь...

Замерза-а-а-а-ать...

Лебедь:

— Полетели с нами, да. На юг. Ага. (Тянет мускулистую ногу.)

Уточка:

— Коне-е-е-е-ечно... У вас крылья во-о-о-о-он
какие... А у меня ма-а-а-а-аленькие, я упаду, разо-
бьюсь и умру-у-у-у-у...

Лебедь:

— Так мы тебя, того. Поддержим, да. Воздушные потоки, понимаешь.

Уточка:

— Конеч-е-е-е-ечно... А в дороге я проголодаюсь, обессилею и умру-у-у-у...

Лебедь:

— Ну, так будем ловить жуков. Да. Сочных жуков.

Уточка:

— Коне-е-е-е-ечно... Жуки большие, у вас клю-у-у-у-увы вон, какие, а у меня ма-а-а-а-аленький, я не смогу проглотить, подавлю-у-у-усь...

Лебедь (с хрустом разминает крылья):

— Так мы тебе их того. Разжуем, да. Будешь есть, нормально же.

Уточка:

— Конеч-е-е-е-ечно...

Лебедь (пристально глядит на уточку):

— Так. Нафиг.

Получить готовую мотивацию извне не выйдет. Ее можно только заботливо вырастить внутри себя, и она будет у каждого своя. Для того чтобы найти, где она — именно ваша, стоит ответить себе только на один вопрос: «Мне нравится находиться там, где я нахожусь сейчас?» Нет? Вот это и есть ваша мотивация. Другой не существует.

ГЛАВА 2

ЗДРАВСТВУЙТЕ, ВОТ И МЫ — СОМНЕНИЯ



*Самая большая ошибка в том, что мы быстро сдаемся.
Иногда, чтобы получить желаемое,
надо просто попробовать еще один раз.*

ТОМАС ЭДИСОН

Всех, кто думает, что в жизни нужно что-то изменить, одновременно с этой идеей посещают сомнения. Если вас терзают мысли, что вы не справитесь («Куда мне!»), не сможете, если вы начали что-то менять и вдруг вам стало страшно и неуютно — это нормально. Перед тем, как небо прояснится, по нему бегут клочья облаков. Перед тем, как вода успокоится до полной прозрачности и зеркальной гладкости, ее поверхность покрывается сотней морщин-волн. Перед тем, как в жизни наступает период ясности и уверенности в себе, обязательно будет «зона турбулентности» — неуют, беспокойства, мучительных сомнений в правильности собственного выбора. Мучаются перед переменами все, даже те, кто кажется вам непоколебимо уверенным в себе.

Сомнения не означают, что вам не нужно ничего менять. Часто люди останавливаются на пороге, не сделав самый последний шаг в свою новую реальность, именно из-за этих колебаний. В большинстве плохих книг и фильмов, в шаблонных историях, которые нам щедро поставляют искусство и СМИ, главный герой или героиня выглядят просто суперлюдьми и именно за счет своей безупречности и неистощимой силы духа получают все, что хотят. В крайнем случае немного мучаются сомнениями, глядя на пламя свечи в ночи на фоне окна (весьма недолго и красиво), а потом решительно и бесповоротно принимают

верное решение (угу, а также не едят, не меняют белье и не ходят в туалет). Но я надеюсь, что вы достаточно разумный человек и отделяете художественный вымысел, пусть и реалистичный, от настоящей жизни, в которой через этап сомнений проходят все.

Часто человек ошибочно рассуждает: «Я так долго мечтал о новой жизни, но осталось сделать последний шаг, и теперь мне тревожно и некомфортно — значит, я иду не туда. Ведь где-то там наверняка есть место, куда я попаду — и моя жизнь сразу изменится как по волшебству. Мне будет тепло, сыто, хорошо, и я моментально пойму, что шел правильно. Где-то есть такой идеальный путь, совсем без тряски».

Не будет такого. Наша психика — ленивая скотина.

Нашей психике не нужно, чтобы было «хорошо» и «лучше, чем вчера». Ей нужно, чтобы было стабильно и предсказуемо. Ведь веками именно это являлось для человека условием выживания, как морального, так и физического. И, выбирая между «лучше» и «как всегда», она с большой долей вероятности выберет «как всегда». Кроме того, наша нервная система заинтересована в том, чтобы максимально сохранять ресурсы, придумать такой вариант, который задействует минимум сил. А мечтать, лежа на диване, всегда проще, чем что-то менять, хотя бы потому, что для этого не нужно вставать с дивана. Привыкшему к покою мозгу кажется, что это и приятнее, и полезнее для организма.

Удовольствие от перемен начнется после того,
как вы увидите первый результат.

Первый шаг требует серьезных усилий. На взлете трясет. Чтобы что-то изменить — нужно начать двигаться. И еще

перетерпеть этот период тряски и сомнений. Спросите себя еще раз: действительно ли вам хочется перемен? Ответ «да»? Тогда вперед. В мифическую зону комфорта не ходят теплые автобусы. Туда можно дойти только пешком. Но не такой уж это сложный маршрут. И оно того стоит, честное слово.

Идеального момента для перемен никогда не будет. Смиритесь с тем, что, сколько бы раз вы ни брались за что-то новое в этой жизни: сажать цветы, менять профессию, создавать семью, реализовывать свои самые смелые мечты, — у вас никогда не будет полной информации о том, что вас ждет дальше. Зато всегда будут вопросы, на которые вы в начале пути не сможете найти ответы, и всегда будут моменты, которые вы не сможете учесть, пока не ввяжетесь в события. Постарайтесь максимально философски отнестись к этому: вы разумный человек и справитесь со всеми поворотами. Они, как правило, не столько в действительности сложны, сколько кажутся сложными в силу того, что вы их не просчитали заранее. Пугает не сложность, пугает неизвестность.

Неидеальное действие лучше
идеального бездействия.

Всегда будут отговорки и тысяча причин, почему вы не готовы начать именно сейчас. И каждая из этих причин будет звучать веско, логично, по-взрослому. Хотя, если пристально взглянуть на каждую из них, почти всегда это будет вариант детского «а что он» — непременно есть «злые и непреодолимые» силы, на которые так удобно ссылаться. Часто можно услышать: «Я родился не в той семье и не в то время», «Мама в детстве мало

меня любила, от этого все мои проблемы», «Вот если бы у меня был стартовый капитал, я бы ого-го как развернулся». Любому человеку проще найти оправдания, чем начать действовать. Не смущайтесь, вы не одиноки. Все мы великие мастера в изобретении отговорок. Особенно пока не убедились на практике, что в этом мире крайне мало невозможного, а реализация планов — процесс вдохновляющий и приятный.

Пожалуй, каждый человек начинает дорогу к мечте с того, что пытается найти короткий и удобный путь. Первая мысль, которая посещает, — «Как бы мне добиться того, чего я хочу, и чтобы мне за это ничего не было». Так не получается. Любой путь к цели — долгий, и он потребует от вас определенных усилий.

Чем дольше вы оттягиваете момент начала новой жизни, тем сложнее будет начать.

Долгие рассуждения в данной ситуации точно не пойдут на пользу. Вам всегда что-то будет мешать, окажется неидеальным, возникнет ощущение, что сегодня — не самый подходящий день. И единственный способ побороть эти сомнения — просто начать действовать. Вы сможете рано или поздно привыкнуть ко всему: к нелюбимой работе, к месту жительства, которое сначала казалось вам ужасным, к неинтересным приятелям, к отсутствию любимого или любимой, к тому, что вы не тот, кем всегда хотели быть, к огорчающему отражению в зеркале и хроническому безденежью. Человек — существо гибкое и приспособляется ко всему.

Привыкнуть-то вы сможете. Полюбить — маловероятно. А что такое человек, живущий вне любви? Это

человек, рядом с которым неуютно и нехорошо, холодно окружающим.

На консультациях меня часто спрашивают: «А не эгоизм ли это — менять работу, увлечения, окружение? Ведь это жизнь для себя, а не для других». Увы, но реалии таковы, что Данко, вырвавший сердце из груди, прекрасен лишь на страницах книги. В реальной жизни жертвенность — штука в большинстве случаев неприятная и мало кому нужная. В жизни это поступок, который не принесет радости и пользы ни самому жертвователю, ни тем, кто рядом с ним. Жертва зачастую вызывает только чувство вины, а потом и раздражение у того, для кого совершалась. Особенно если объекту приложения жертвы почаще об этом напоминать. Когда женщина говорит мужчине: «Я тебе все отдала, потратила на тебя лучшие годы!», она часто слышит в ответ: «А я тебя об этом просил?», — и возразить нечего. Никому не хочется, не нравится чувствовать себя в неоплатном долгу, который вернуть невозможно в принципе.

Человек, который сумел построить жизнь более-менее так, как ему хочется, человек, который живет в гармонии с собой, заражает счастьем и окружающих. Как вы думаете, чего хотелось бы тем, кто рядом с вами? Чтобы вы страдали, жертвовали, тащили жизнь, как огромную цементную плиту, — или чтобы были счастливым, довольным, порхающим? Конечно, порхающим быть неприлично, этому нас с детства учит известная басня: нельзя легкомысленно порхать, как Стрекоза, надо смиренно трудиться, как Муравей. Но кто ж против, если мы сумеем совместить: можно трудиться порхая, если труд в радость. Так вот, если вы затрудняетесь ответить на этот вопрос — подумайте: а чего бы вы хотели для

близких и дорогих вам людей? Прежде всего — видеть их счастливыми. А почему вы тогда думаете, что для вас они хотят другого? В головы многих из нас вбит стереотип о том, что быть счастливым стыдно и как-то неудобно, что жизнь состоит из страданий и что страдать — это нормально. Хотя на самом деле страдание — это противостественное состояние, болезнь, а психически здоровый человек в своем нормальном состоянии счастлив. Не эйфорично и по-дурацки, с придыханием восхищаясь каждым восходом и закатом, а наполнен большую часть времени тихой радостью. Это не отменяет плохих дней, печали, страданий от потери близких людей, злости и раздражения. Но если пересчитывать дни, в сумме хороших должно получаться больше.

Вот почему состояние «не-радости» — тревожный сигнал. Что и когда поломалось в жизни, что она перестала вас радовать? Что можно сделать для того, чтобы ее «починить»? Вы сами в какой-то момент допустили эту «поломку» или просто с детства слышали, что жизнь трудна и полна страданий и опасностей и видели вокруг скорбные лица, поэтому решили, что это единственно возможный вариант существования?

Начните с мелочей.

Разрешите себе радоваться.

Да, вы удивитесь, как это сложно, когда попробуете. Не испытывать чувство вины за свои удовольствия, за тихие или громкие проявления радости по разным незначительным поводам. Окружайте себя мелочами, которые наполняют счастьем. Это тоже будет достаточно сложно первое время, особенно если вы не привыкли разрешать

баловать себя. Купить просто так, без повода пирожное или дурацкую майку с ярким принтом, подарить себе еще одну помаду просто для настроения, но выбирать при этом вдумчиво, отыскивая то, что даст искреннюю радость, а не скатываясь в импульсивные траты.

Любить и баловать себя — это тоже целая наука, которой нас очень редко учат в семье.

Большинству людей этому приходится учиться самостоятельно. Разрешать себе носить красивое белье не на свидание, а каждый день. Выбросить, наконец, давно подаренные дурацкие вазочки и статуэтки, которые всегда только раздражали и собирали пыль. Позволить себе роскошь пить каждый день хороший кофе, даже если с вашими доходами во всем остальном пока не складывается, возможно — снять квартиру в том районе, о котором всегда мечтали, пока сэкономив на многом другом. В моей истории это, пожалуй, был один из самых глупых поступков в глазах окружающих: я сняла квартиру в центре города. За значительно бóльшую сумму, чем раньше, и с ремонтом похуже, чем в предыдущем жилье. Но тогда и теперь возможность каждый день, выходя из дома, видеть улицы исторической части города наполняет радостью независимо от того, что происходит в жизни в текущий момент. Стоило ли оно всех трат? Конечно, стоило. Потому что эта радость, помимо всего прочего, дала очень много сил на другие цели.

Важно принять тихую повседневную радость
как нормальное состояние.

Простить себя за нее.

Даже если весь мир вокруг кричит о несчастьях, вы имеете полное право наполнять себя радостью изнутри и не испытывать за это вины. Как часто можно услышать что-то из серии: «Как ты можешь радоваться и покупать себе мороженое, если дети в Африке голодают?» Часто люди принимают близко к сердцу негативные события, которые непосредственно к ним отношения не имеют: войны и наводнения на других континентах, новости о жизни дальних интернет-знакомых в ленте соцсетей, отношение к детям незнакомой семьи, свидетелями которого стали в кафе. Вообще опытному человеку только дай повод — он найдет возможность пострадать. Наше общество учит, что жертвенность, забота о других — высшее благо. Но редко говорят о том, что самый близкий человек для вас, тот, с кем вы пришли в этот мир и уйдете из него, — это вы сами. Ближе самого себя у вас не будет никого. Родители стареют и умирают, любовники, любовницы, супруги уходят сами или перестают быть нужными вам, дети вырастают. И вы снова и снова остаетесь с самим собой — тем человеком, который точно и гарантированно всегда будет рядом — от первого до последнего вздоха. Но чаще всего именно об этом человеке мы забываем, пренебрегаем его мечтами и потребностями, отодвигаем в самый конец очереди раздачи радостей.

Так почему бы не потратить немного сил на то, чтобы сделать этого самого близкого вам человека счастливым? Ненормально, когда вы несчастны, когда в каждом дне вашей жизни нет хотя бы одной причины для радости. И, кстати, когда вы довольны и наполнены тихой повседневной радостью, вам хочется заботиться о близких и дарить им свое тепло и энергию. Невозможно черпать

воду из колодца, если предварительно его не наполнили. Так что родители, которые в первую очередь ищут радость для себя, а потом идут делиться ею с детьми — это нормально. Взрослые дети, которые сначала уделяют какое-то время себе, а потом едут помогать возрастным родителям, — это нормально. Женщина, которая сначала релаксирует в ванной и только потом идет варить борщ к приходу мужа вполне себе нормальна и любит свою половину не меньше, чем несчастная, взмыленная дама в халате со следами зубной пасты на животе, которая по первому свистку бежит нести тапочки супругу, потому что «так люблю его, так люблю, прям больше жизни».

Любовь к ближнему — это не жернов, который этому ближнему навешивают на шею, чтобы утопить было удобнее. Это стакан воды, который вы протягиваете, когда человек в этом нуждается. А вода — это и есть ваша способность генерировать внутри себя радость и любовь «из воздуха».

Конечно, я сейчас говорю не о каких-то экстренных разовых ситуациях, а о повседневной заботе. Да, нам привычны установки из серии: «Жизнь — боль», «Бог терпел и нам велел», но это не значит, что они правильные. Когда-то люди искренне верили, что звезды прибиты гвоздями к небу, а Земля плоская и стоит на спинах слонов. Сейчас мы знаем, что это ошибочные представления. Так что вполне можно предположить, что и представления о том, что жизнь полна страданий и боли, — устаревшие и ошибочные. Попробуйте изменить старую установку «Мы пришли сюда для того, чтобы страдать».

Вы пришли сюда для того, чтобы радоваться и получать удовольствие от каждого дня жизни.

Хотя вполне может быть, что страдать вам просто нравится. Часто людям кажется, что в страданиях есть что-то красивое, героическое, возвышенное, то, что наполняет жизнь особой эстетикой. Хотя это совершенно не так. Искреннее горе редко бывает красивым. А надуманные на пустом месте страдания выглядят дешевой китайской подделкой в глазах всех, кроме самого «страдальца», и со временем начинают ощутимо раздражать близких, даже если первоначально они были настроены на сочувствие.

Зато искренняя влюбленность в жизнь всегда вызывает интерес и притягивает. Люди тянутся к тому, рядом с кем можно согреться. Так что, возможно, вместо повода для страданий стоит поискать повод для радости.

Как начать перестройку мышления?

- 1. Выкинуть безжалостно все, что раздражает и не радует.** Расхламить пространство вокруг себя. Избавиться от одежды не по размеру, старых штор, посуды, купленной лишь потому, что она была со скидкой, а совсем не потому, что нравилась. Захламляя пространство вокруг себя вещами, которые лежат «на всякий случай», мы захламляем и свою голову. Привыкая окружать себя тем, что не любим, что только занимает место, то же самое мы делаем и со своей головой, а в итоге и со всей своей жизнью. Иногда хорошая добротная уборка заменяет пару месяцев психотерапии! Кстати, если рискнете за нее взяться — скорее всего, столкнетесь с тем,

что мышление, как и при любых переменах, будет изо всех сил цепляться за мешки старья. «Как я буду жить без этой ручки непонятно от чего, пары комплектов одежды на плюс или минус размер? А вдруг завтра война, голод, похудею, поправлюсь, а у меня ничего нет на этот случай?» Учитесь отпускать и не тащить за собой лишнее. Увидите, насколько легче станет дышать — и в физическом, и в ментальном смысле, а пространство вокруг быстро заполнится новыми вещами, которые будут доставлять вам радость. Но когда будете выбирать эти новые вещи в магазине, вспоминайте, сколько всего пришлось оттащить на свалку, и каждый раз спрашивайте себя: «Будет ли мне приятно смотреть на эту вещь каждый день?» И еще такое очищение пространства дает очень важный урок — на самом деле нам нужно гораздо меньше, чем мы привыкли иметь. И поэтому мы можем выбирать только то, что нас будет радовать.

2. Привыкайте тратить на себя деньги. Это русский менталитет — нам проще потратить деньги на подарки родным и близким и на необходимые покупки, а не на собственные удовольствия. В современном мире самым дорогим стали эмоции. Деньги — это то, что есть и будет в этом мире всегда, они уходят и снова приходят. А вот упустив возможность получить эмоции, можно потерять гораздо больше. Уходя из этой жизни, никто не пожалеет, что в чулке под матрасом мало денег. А вот отсутствие пережитых эмоций и впечатлений не восполнить ничем. В конце концов, на саване карманов нет. Вы достойны заботы и подарков не меньше, чем

ваши близкие. Привыкайте дарить себе маленькие радости так, как вы бы дарили их любому дорогому вам человеку. Даже если денег сегодня нет совсем — это не повод не позаботиться о себе и лишать себя маленьких радостей: ванна с солью, какао из любимой чашки. Если не знаете, с чего начать, — начните с того, что сделали бы для близкого человека (дали выспаться, принесли шоколадку или, наоборот, приготовили диетическое блюдо, пригласили гулять в парк и т.д.). Забота далеко не всегда измеряется деньгами. Сделайте это — но в первую очередь для себя. В конце концов, вы — свой самый близкий человек!

3. ***Когда вы с удовольствием смотрите на себя в зеркало, это тоже здорово помогает мотивировать себя на большие свершения.*** Приводите себя в порядок каждый день. Красиво одевайтесь, причесывайтесь, чистите зубы, по вечерам снимайте макияж, даже если очень устали или выпили лишнего. Купите себе красивое белье и носите его не на выход, а постоянно. Внешний вид — это и самодисциплина, потому что вы каждый день должны предпринимать маленькие шаги для поддержания «формы», и определенный настрой. Казалось бы, мелочь — каждый день чистить зубы или укладывать волосы. Но опять же: это те шаги, на которые у многих не хватает времени и сил. Пока мы не научимся ходить — мы не побежим. Пока не освоим привычку каждый день совершать эти маленькие шаги — большой рывок вперед сделать не получится.
4. ***Не обращайте внимание на окружающих, «вешающих» на вас чувство вины за «неправ-***

«вильный» выбор интересов. Не поехали на встречу с другом, потому что хотите просто посидеть в тишине? Не дали в долг, потому что у вас свои планы на имеющуюся сумму? Провели выходные с семьей, а не на даче у родителей? Бросили работу в адвокатской конторе и выращиваете астры в палисаднике? Это ваша жизнь, и вы имеете право, во-первых, не чувствовать себя виноватым за свои желания и потребности, а во-вторых, в любой ситуации выбирать в первую очередь себя. Кстати, вы очень удивитесь, но при выборе себя появляется очень много сил и ресурсов на то, чтобы помогать другим. Естественнo, после того, как поможете себе.

Моя решимость первый раз шагнуть к глобальным переменам в жизни пришла в тот момент, когда я четко поняла, что совершенно отчетливо и ясно несчастлива, хотя вокруг меня все настолько благополучно, что остается только лениво плыть по течению и наслаждаться. И вот именно в таком состоянии и был сделан первый шаг. Все чаще начала прорываться в голову давняя детская мечта.

Но для начала нужно «отмотать пленку» на много лет назад и понять, что я из себя представляла, когда была ребенком. Девочка, которая все детство рисовала, сочиняла стихи и истории и легко уходила в мир фантазий, ничего для этого не делая. Мне достаточно было листа бумаги и карандаша, или стены и бегущих по ней теней, или горки песка и двух камней, чтобы легко убежать в свой мир. Подросток с синими волосами и в рваных джинсах, который в тринадцать лет открыл для себя мир рок-культуры и провалился туда безвозвратно. Потом —

несколько лет тусовок с панками, хиппи и металлистами, рок-концерты, тусовки, оборванные и своеобразные творцы всех мастей вокруг. Тогда, именно там я себя чувствовала абсолютно, безусловно счастливой. Чуть позже к этому добавилась любимая работа с особыми детьми.

Но на каком-то этапе я решила, что пора «взрослеть». Постепенно обросла всеми атрибутами взрослой жизни: костюм, «серьезные» друзья, гражданский брак (развалившись, он обеспечил меня депрессией на пару лет, из которой я выбиралась с переменным успехом). Но, крутясь во всем этом, я совершенно четко понимала, что не хочу сюда, не хочу быть здесь, мне плохо, тесно, душно, проблема только в том, что я не знаю, чего хочу. И вот на этом-то фоне и начала вспоминаться детская мечта: я хочу работать с рок-группами.

Окстись, милая, тебе под тридцать, у тебя устоявшаяся жизнь и приличная прическа, какие музыканты?

Но именно в этот момент жизнь подбросила знакомство с молодой панк-группой, которая, не зная обо мне ничего, сказала: «А давай ты поработаешь у нас администратором?» И я, неожиданно для себя, сказала: «Да». (Попробуйте иногда просто сказать «Да», когда все внутри встрепенется в ответ на вопрос.)

Началась двойная жизнь: утром — занятия с детьми, консультация, «Наталья Олеговна», вечером и по выходным — рок-клубы, концерты, гримерки, фестивали. Я выбрила виски и вернула на место пирсинг. Я еще не понимала, счастлива ли. Но появилось ощущение того, что после долгого сна понемногу наступает пробуждение. Я сменила пару групп в работе и какое-то время работала с достаточно известным коллективом. И вот именно с ними, улетев первый раз на настоящие «взрос-

лые» гастроли, сидя на полу в квартире с недоделанным ремонтом (организаторы часто экономят, потому как концерты, если коллектив не собирает «Олимпийский», — дело непредсказуемое по доходам) по уши в побелке и уплетая из кастрюли пельмени с малознакомыми мне на тот момент мужиками, гитары и «железо» для ударной установки которых гордо стояли в углу, я почувствовала это впервые.

Счастье. Здесь и сейчас.

Эта неустроенность, незнакомый город, неясные перспективы на завтра и послезавтра, но острое ощущение того, что, наверное, и называется счастьем. И тогда еще смутное понимание того, что впоследствии сформулируется и станет четкими тезисами.

Никогда не поздно получить то,
о чем мечталось всегда.

Я давно не работаю с рок-группами, городов уже посетила столько, что их названия безнадежно путаются в голове, но это ощущение первого пробуждения я помню до сих пор. И ощущение полного офигения из серии: «А что, так можно было?» Можно совмещать работу с детьми с особенностями развития, проводить занятия и диагностику и при этом занимать должность администратора рок-группы, вести переговоры с клубами и организовывать концерты?

Окружающие, конечно, были в шоке и ужасе и долго силились понять. Тогда я очень четко ощутила, что никогда окружающие не будут довольны тем, что вы долго были кем-то одним, а потом резко стали другим. Кто знает, что ожидать от вас дальше? Первая реакция — запихнуть вас

в рамки, из которых вы пытаетесь вырваться. Как говорится, ничего личного. Это нормальная реакция психики на неожиданные изменения — сначала хочется оставить все как есть, даже когда это касается человека рядом. Непонятно, как с вами — новым, непривычным — теперь существовать рядом, не будете ли вы теперь неудобным, не станете ли чужим, будет ли с новым вами так же хорошо или по крайней мере спокойно, как было с прежним. Нашим родителям трудно принять, что мы вырастем и уходим из дома, нашим друзьям трудно принять, что мы переоцениваем отношения с ними, они меняются или становятся незначимыми для нас. Нашему работодателю тяжело признать, что обстоятельства стали другими и нам не подходит прежний график. Нашим супругам трудно понять, что мы изменились и нас не устраивает прежняя форма отношений, мы хотим больше или меньше близости. У людей вокруг нас такая же пассивная психика, которая в первую очередь тяготеет к стабильности. Так что не ждите, что окружение сразу и безоговорочно поддержит вас. Люди вокруг имеют право цепляться за свою стабильность. А вы имеете право сделать свой выбор и изменить свою жизнь, не оправдывая их ожиданий в отношении вашей стабильности.

Я не знаю, что может повлиять на решимость сделать этот шаг в сторону своего «хочу». Здесь можете решить только вы: использовать свой шанс потрогать руками и ощутить мечту или жить дальше так, как жили. Если вы ждете, что когда-то вас посетит идеальная мотивация без сомнений и вопросов к самому себе или раздастся стук в дверь, и на пороге возникнет человек, который скажет: «Я пришел повести тебя за руку к твоей мечте» — знайте, не будет такого. Состояния полной внутренней

готовности не будет никогда. Единственное, что помогает замотивировать себя: честно признаться, что здесь вы быть не хотите, понять, что взрослый человек в состоянии и вправе изменить свою судьбу, и спросить себя начистоту (отвечать нужно не психологу, не родителям, не друзьям, а самому себе): «Я хочу, чтобы так, как сейчас, было всегда?» И слушать ответ внутри. Если ответ «Нет!» — начинать прямо сейчас, не ждать идеального времени и степени готовности. Если внутри тишина или робкое: «Ну, не знаю...» — оставляйте все как есть. В конце концов, отсутствие перемен — это тоже выбор. Главное, чтобы он был осознанным, чтобы в преклонные годы не превратиться в классическую «бабку у подъезда», которая мучительно завидует всем, у кого все еще впереди, из всех сил прогоняя мысли, что у нее было не так и вспомнить, в общем, не о чем.

Я часто спрашиваю, когда консультирую взрослых: «О чем вы мечтаете?» А в ответ человек говорит растерянно: «Я не знаю...» Или: «Да так, глупости разные...»

Иногда очень сложно понять:

а чего хочется-то?

И — что не хочется совсем ничего.

А еще чаще это смешивается: «Не знаю, чего хочу, и совсем нет сил ни на что».

Почему такое состояние возникает? Два фактора могут объяснить это. Первый — вы умотаны физически настолько, что, естественно, на первый план выходят нормальные физиологические потребности типа поспать, нормально поесть (не булку и стакан кофе из «Макдоналдса»), немного побыть наедине с собой, ни с кем

не разговаривая, в конце концов — просто провести день под одеялом, залипая в соцсетях — и это с нашей безумной постоянной гонкой достаточно частая проблема, особенно если учесть, что из каждого утюга звучит призыв совершенствоваться, быть постоянно продуктивным, использовать каждый час жизни с пользой. Современный мир навязывает эти скорости, не учитывая, чем придется расплачиваться за эту «включенность», когда у нас нет времени на отдых, на остановку и осмысление, а хотим ли мы вообще жить в вечной гонке.

Второй вариант — когда вы так долго отказывали себе в своих настоящих желаниях, что мозг в итоге плюнул и отключил функцию «хочу вот этого» за полной ее ненужностью.

Для первого варианта решение проблемы лежит на поверхности: заставьте себя покинуть это беличье колесо. Если вашей решимости хватит на то, чтобы на сутки отключить телефон и не заходить в социальные сети — совсем прекрасно. Если пока не получается — значит, начните с того, что потратите день на то, чтобы просто полениться. Или хотя бы лишние пару часов — на то, чтобы выспаться. Часто после отдыха, когда удовлетворены базовые физические потребности, становится понятно, каковы ваши остальные желания. Перед организмом не будет стоять задача физического выживания, так что можно будет заняться и задачами более отдаленными и возвышенными. Кстати, не думайте, что этот мини-отпуск дастся вам легко. Часто для современных людей, которые привыкли постоянно работать, переваривать огромный поток быстро меняющейся информации, труднее всего остановиться, поставить жизнь на паузу, расслабиться.

Если вы не можете ответить на вопрос,
чего хотите от этой жизни и себя самого, —
начинать всегда имеет смысл с отдыха.
И только потом размышлять и вспоминать,
чего вы на самом деле хотите.

Если вам кажется, что вы не можете позволить себе такую роскошь, потому что дети в десяти кружках, на работе горит проект, дом требует немедленного ремонта, а подруга смертельно обидится, если вы не пойдете пить с ней кофе, — поверьте, что это не так. Мир без вас не сломается и не рухнет, и ваша жизнь за одни сутки (или даже двое) — тоже. Вы удивитесь, насколько незначительна будет эта пауза для вашего привычного окружения. Мы часто переоцениваем значимость собственного участия и суеты. Обычно никто, кроме самых-самых близких, не замечает, что мы поставили жизнь на паузу. Возможно, и обидно сознавать, насколько мы малозначимы для окружающего мира, но это позволяет абсолютно без зазрения совести нажимать на кнопку «стоп», чтобы перевести дух.

Итак, пока вы физически устали и замотаны трудовыми буднями и бытом, вам не до поиска и исполнения мечты, не до сложных и кардинальных изменений в жизни. Невозможно заниматься духовным развитием, пока голоден или хочешь спать. Обратимся к классике психологии, вспомним пирамиду потребностей Маслоу.

Для тех, кто забыл, или не знал, что это такое, напоминаю. У людей множество самых разных потребностей. Американский психолог Абрахам Маслоу провел условное разделение на пять основных категорий (или уровней) по мере убывания важности, объяснив, что человек не может стремиться к саморазвитию и высшим

духовным ценностям, пока не удовлетворены потребности более низкого уровня, связанные с функционированием тела. Впрочем, для перехода на следующий уровень не обязательно полностью удовлетворять потребности предыдущей ступени, достаточно лишь частичного насыщения. Но полностью перескочить более низкий уровень не получится (примерно как в компьютерной игре). Сам Маслоу говорил об этом так: «Я совершенно убежден, что человек живет хлебом единым только в условиях, когда хлеба нет. Но что случается с человеческими стремлениями, когда хлеба вдоволь и желудок всегда полон? Появляются более высокие потребности, и именно они, а не физиологический голод, управляют нашим организмом. По мере удовлетворения одних потребностей возникают другие, все более и более высокие. Так постепенно, шаг за шагом человек приходит к потребности в саморазвитии — наивысшей из них». (Справедливости ради нужно сказать, что сам Маслоу говорил об иерархии, красивую и широко известную схему в виде яркой пирамидки придумали уже последователи.)

Рассмотрим иерархию Маслоу более подробно.

- 1. Физиологические потребности.** Они находятся в самой нижней и широкой части пирамиды, представляя собой ее основу. Это потребности, без которых невозможно физическое существование, они продиктованы наличием у нас тела. К ним относятся дыхание, пища, питье, сон и секс. Без удовлетворения физиологических потребностей живой организм не сможет долго просуществовать. Они не только дают человеческому телу возможность продолжать существование, но и позволяют ему полноценно

развиваться. Если тело испытывает голод или хочет в туалет, вряд ли получится сосредоточиться на восхищении спектаклем или решении задачи по высшей математике. Избавиться от потребностей этого уровня невозможно, как и оставить их надолго без внимания. Они — врожденная и неотъемлемая часть существования любого живого организма. Здесь, кстати, очень хорошо становится понятно, что имел в виду Маслоу, говоря, что потребности каждого уровня можно удовлетворить частично. Например, без еды, воды и воздуха человек вряд ли сможет обходиться, а вот без секса (при необходимости) вполне.

2. Потребность в стабильности и безопасности. К этому уровню относится желание иметь относительно комфортные и стабильные условия повседневного существования. Потребность этого уровня, как и первого, базового, возникла еще во времена первобытных племен, но цивилизация внесла изменения в варианты ее реализации. Часто она описывается как подсознательная физиологическая реакция «бей или беги» (попытка избежать опасности как можно быстрее и любой ценой). У первых людей задач, которые помогали им выжить, было всего лишь три: найти еду, размножиться и избежать опасностей дикого мира за стенами пещеры. Собственно, успешное выполнение этих задач предками и обеспечило наше существование сегодня. Как реализуется выполнение потребностей этого уровня в наши дни? Сегодня люди покупают или снимают квартиру (а не ночуют в подземном переходе), посещают врача или принимают таблетку, когда что-то

болит, стараются без необходимости не бродить ночью по опасным районам и темным улицам и т. д. Однако при необходимости в экстремальных условиях в нас просыпается «память предков», позволяющая сделать все, чтобы выжить, и в более примитивных условиях (переночевать в лесу, добыть пищу при отсутствии денег и т. д.). Это наглядно демонстрирует пример людей с опытом выживания в зонах боевых действий. Цивилизация подарила не только новые потребности, но и новые страхи, связанные с ними. Например, человек в наши дни может испытывать сильнейший стресс при невозможности устроиться на работу, более низкой, чем он рассчитывал, зарплате, увольнении. Подобные социальные перемены ставят под угрозу его стабильность, и мозг считает это как угрозу для выживания, безопасности.

3. Социальные потребности. К этому уровню относятся потребности в любви, социальных связях, привязанностях, общении, совместной деятельности, внимании к личности и заботе о других. Эти потребности тоже зародились давным-давно. После того, как наши предки разобрались с удовлетворением потребностей второго уровня, стало ясно, что выживать вместе проще, чем в одиночку, и шансов явно больше. Человек был вынужден развивать в себе новое качество: коммуникабельность. Ему пришлось учиться договариваться и делать совместное существование сначала просто приемлемым, а затем и приятным. Удовлетворив потребности первого и второго уровня, человек начинает задумываться о том, в какой социальной группе ему комфортнее, как приобрести друзей, завести

отношения, создать семью. Он нуждается в признаках одобрения со стороны значимых для него людей, которые может «считать». Ласковые слова, комплименты, рукопожатия, подарки — это варианты именно таких признаков одобрения и принятия со стороны значимых людей. Если это все есть, человек остается «в стае» (вспомним, какое количество женщин приходит к психологу с проблемами «он не дарит подарки», «он перестал говорить мне ласковые слова» и т. д.). Цивилизация и здесь внесла коррективы, и, пожалуй, самый узнаваемый символ таких «социальных поглаживаний» для нашего поколения — сердечки-лайки в социальных сетях. Много лайков — человек признан, оценен, ему не грозит риск быть выгнанным под холодный дождь из теплой пещеры социального признания.

4. Потребность в престиже. К этой группе относятся потребности в самоуважении, уважении окружающих, карьерном росте, признании, высоких оценках, достижении социально признанного успеха. Как только человек удовлетворяет потребности первых трех уровней (то есть те, которые связаны с обеспечением выживания и стабильности), для него начинает приобретать значение отношение окружающих. Теперь усилия человека направляются на то, чтобы его признали и заметили как личность, оценили его не как единицу социальной группы, а как яркую индивидуальность. Если эта группа потребностей реализуется успешно, человек получает признание своих индивидуальных талантов и способностей, он не только успешно решает задачу выживания, но и заявляет о своем существовании в этом мире

как самостоятельной единицы. Кому-то хватает признания со стороны семьи и друзей, кому-то этих масштабов недостаточно и для комфортного самоощущения нужно признание больших групп. Это строго индивидуально и зависит от многих факторов, в том числе от социальной среды, в которой формируется личность, но в любом случае эти потребности присущи абсолютно каждому.

- 5. Духовные потребности.** Это потребности в самовыражении, самоактуализации, познании, самоидентификации. После того как были удовлетворены потребности предыдущих уровней, человек начинает стремиться к духовному совершенствованию. Он уже не только хочет заявить о своем существовании, но и изменить в лучшую сторону самого себя и мир вокруг, провести своеобразный апгрейд. Чтобы удовлетворить потребности данного уровня, человек активно развивает способности, занимается творческой деятельностью, посещает культурные мероприятия, решает вопросы, связанные со смыслом жизни; некоторые на этом этапе начинают интересоваться религией и эзотерикой. Чтобы дойти до этого уровня, нужно удовлетворить потребность в физическом выживании, осознать свою принадлежность к группе, затем выделить себя как яркую индивидуальность и только после этого, когда нет страха и тревоги, а есть понимание того, что ты из себя представляешь, получится спокойно заняться духовным самосовершенствованием.

Если посмотреть на эту пирамиду, становится очевидно: пока вы хоть немного не дадите своему организму

и психике почувствовать, что они в безопасности (соответственно, прежде сделаете паузу, выпитесь, отдохнете, нормально поедите), шансы на самореализацию и создание лучшей версии себя близки к нулю.

Мозг будет раз за разом требовать,
чтобы дом вы строили с фундамента — то есть
с самых простых, базовых потребностей,
которые возникли в древние времена.

Если вы вроде бы решили вопрос с вечной нехваткой сна и общей измотанностью и стало очевидно, что причина всех несчастий в том, что вы просто не можете понять, чего хотите, ситуация несколько сложнее.

На самом деле это состояние «не знаю, чего хочу» у большинства людей родом из детства — поэтому до него, закопанного под грузом опыта, часто негативного, и тонн штампов о том, как надо, а как не надо, трудно добраться. Кому это не знакомо: идти есть, когда не хочется, «Что ты надел? Так не носят», «Мама лучше знает» и т.д. Лет с пяти добавляется мнение большинства, под которое все мы так или иначе склонны подстраиваться. Если думаете, что рано, — вспомните, что уже в возрасте игр в песочнице появляются те, с кем дружить престижно, и те, кого принято избегать. Мода на игрушки, которые все дети выпрашивают у мам (и весь двор ходит то с Барби, то с пони, то еще с каким-то модным аксессуаром — и это происходит задолго до того, как маленькие люди узнают, что престижно иметь машину определенной марки и одежду определенных брендов), даже не задумываясь, действительно ли они хотят их — но «у Ленки есть, и у Даши есть...». Да, даже если вы сейчас захотите

возразить, что абсолютно автономны и вам наплевать на общественные установки, я не поверю. Все мы в той или иной степени зависимы от общества — иначе просто не смогли бы существовать в рамках социума. И у людей, и у животных основной механизм выживания — приспособление. Чтобы тебя не выгнали из стаи хищников и не съели, ты должен выглядеть и вести себя как хищник, а не как трепетная лань. В детстве это происходит бессознательно. Ребенку просто нужна игрушка как у всех его друзей, он пока не знает такого слова, как «престиж», но уже понимает: чтобы быть принятым в определенную социальную группу, нужно продемонстрировать наличие соответствующей символики. У взрослых это трансформируется в желание, чтоб было «не хуже, чем у людей». Но когда вы взрослый человек, то можете уже сами решать, каким требованиям социума соответствовать, а какие мешают вам развиваться и реализовываться или не нужны для выживания, но ограничивают вас.

Отношения с семьей — это мини-модель отношений с социумом в дальнейшем.

Если родители (возможно, из самых лучших побуждений) пресекали ваши способности мечтать и хотеть, во взрослом возрасте появляется это «не знаю, чего хочу». Причем вариантов убить в ребенке эту способность два: можно выбрать сверхзаботливый удушающий стиль воспитания и предугадывать все желания ребенка, активно стараться сделать так, чтобы он не нуждался ни в чем, даже в мелочах. Зачем ребенку учиться хотеть, осознавать, чего он хочет, пытаться добиться желаемого, если выбор за него уже сделан и ему предоставлены

двести вариантов? А потом начинается взрослая жизнь, которая редко балует таким изобилием, а способность «хотеть самостоятельно» (даже на уровне сигналов от тела: замерз, промок, болит, чешется) уже атрофирована за полной ненужностью. Второй вариант — запрет на собственные желания, «маме видней, замерз ты или хочешь кушать»: ты хочешь есть, а тебе говорят — хочешь спать, ты хочешь куклу, а тебе говорят — нет, машинку. Часто такая модель поведения сопровождается установкой «Не высывайся, будь как все, хотеть чего-то для себя неприлично». Проще полностью отказаться от желаний, чем отстаивать свои потребности в этом противоречивом и непонятном мире.

Зачем родители это делают? Очень часто этим грешат именно любящие взрослые, которые хотят, чтобы ребенок избежал ошибок, которые сделали они, чтобы не набил синяки об окружающий мир. Хотя ошибки — это нормальная часть жизни и личностного роста. И, пожалуй, лучшее, что можно сказать своему ребенку: «Ты будешь ошибаться, и это нормально. Иногда ты будешь делать неправильный выбор, и тебе будет больно. Это тоже нормально. Я буду рядом и постараюсь помочь, ты всегда можешь на меня рассчитывать». Такая установка гораздо здоровее и полезнее для психики, чем попытка посадить ребенка под стеклянный колпак и решить все за него.

Как раз такие «детки из-под колпака» часто во взрослом возрасте не понимают, чего хотят. И, вырвавшись на свободу, начинают совершать сразу все те ошибки, от которых их пытались спасти мама и папа, вплоть до опытов с алкоголем, наркотиками и изменением внешности. В норме, в окружении разумных и понимающих взрослых подростки расстаются с бунтарским периодом к восемнадцати годам,

без резких шагов «за грань» в экспериментах с границами свободы. А когда на подобные эксперименты пускается уже взрослый человек, для которого семья теперь не является сдерживающим фактором, с серьезными обязанностями и отношениями, то и последствия этих ошибок гораздо разрушительнее, чем они могли бы быть, соверши их человек в более раннем возрасте.

Как, будучи уже родителем, уберечь собственных детей от потери жизненных ориентиров и ясных желаний?

Давайте ребенку с самого раннего возраста время и возможность выбирать самому.

Подождите. Дайте ребенку время прислушаться к себе, даже если вам кажется, что он поступает нелепо и глупо: выбирает вместо дорогой игрушки коробку из-под торта, отказывается от еды, хотя уже время обедать, и т. д. Вы имеете полное право (и моральное, и юридическое) настаивать на каких-то определяющих моментах (запретить то, что причиняет вред здоровью, настоять, чтобы ребенок окончил школу и т. д.), но есть масса моментов, с которыми человек в возрасте от первого дня жизни до восемнадцати лет справится самостоятельно, если дать ему пару минут, и в которых он вполне может сделать свой самостоятельный выбор. Не лишайте его этого выбора. Поверьте: дети, если не торопить их и не давить, в большинстве случаев делают совершенно правильный выбор в пользу того, что будет для них правильным.

И — ДА! — добро от зла, если приходится решать какой-то моральный вопрос, тоже прекрасно отличают. Это как раз с годами, под гнетом социальных штампов, чутье, особенно если на него накладывается авторитарный

стиль воспитания, гаснет. Причем давайте возможность как выбрать (а иногда для этого нужны просто пара лишних минут, чтобы ребенок послушал себя и осознал, а что он, собственно, хочет), так и оценить возможные последствия: отказался от обеда — к вечеру сильно проголодался; закапризничал, отказался идти в цирк, как запланировано, — будем сидеть дома, но у мамы свои дела, а ты, будь любезен, развлекай себя сам. Не бойтесь, что таким образом вы можете спровоцировать у ребенка стресс и как-то его травмировать. Только такими путями и воспитывается взрослый, который в состоянии услышать себя и понять, чего именно он хочет. А этот навык избавляет от множества жизненных проблем в дальнейшем, от умения выбрать профессию до построения здоровых личных отношений. Это нормально — с самого раннего возраста учиться осознавать, чего ты хочешь, и одновременно нести ответственность за последствия выбора. Все начинается именно с первых лет.

У большинства взрослых, которые приходят на консультацию, работа начинается с восстановления именно этого базового «разрешить себе хотеть и понять, чего хочешь». И еще понимания, что сделать неправильный выбор, расплатиться за него и в следующий раз выбирать более осознанно — это нормально.

Нормально ошибаться, выбирая «не то».

Иначе как вы сможете понять,
что выбрали «то»?

Зачастую это долгая и трудная работа, потому что человек вдруг неожиданно понимает, что уже много лет не может уловить даже сигналы от собственного тела: устал

/ не устал, выпался / не выпался, голоден / не голоден. Человек не понимает, какая у него ориентация, кто ему нравится: мужчины, женщины. Что уж говорить про более сложные вопросы из серии: «Кем я хочу работать и в чем смысл моей жизни?» Пока не заложен этот фундамент, начинать копать в собственной голове на предмет «А где там моя великая мечта» практически бессмысленно. Люди, которые не умеют слушать себя на самом простом уровне, привыкают хотеть того, чего их научили хотеть.

Если раньше за них «хотели» родители, то теперь за них «хочет» социум, блогер на YouTube, человек в телевизоре, диктуя «правильные желания». Не верите? Доказываю. Абсолютно точно у вас в той или иной степени вызовут внутренний резонанс фразы: «Каждая женщина создана для того, чтобы стать матерью», «У всех должна быть семья», «Нужно зарабатывать много денег», «Друзья должны быть с детства и на всю жизнь», «Мужчины не плачут». Самое интересное, что если задать говорящему такое вопрос «Почему?», он, скорее всего, начнет мычать и отделяться общими фразами, что семья — это поддержка, а деньги надо зарабатывать, потому что «а жить на что». Никаких конкретных объяснений, почему это нужно именно ему, вы не получите. Так что в следующий раз, когда ваш мозг выдаст заученные фразы (а он пытается их подсунуть в первую очередь в любой затруднительной ситуации: до своих мыслей нужно еще докопаться, а это лишнее напряжение, взять готовый шаблон и выдать его за собственное мнение гораздо проще), прежде чем согласиться с ним, задайте себе этот же вопрос «Почему?» и попытайтесь найти на него ответ. Нет ответа, который бы вас устраивал (например, ни в финансовой, ни в моральной поддержке вы не нуждаетесь, лучше всего себя чувству-

ете и быстрее успокаиваетесь, когда остаетесь наедине с собой), — значит, к вам эта «истина» не имеет никакого отношения, можете смело пропустить ее мимо ушей. То же самое делайте со всем остальным, на чем пытается настоять окружающий мир.

Спросите себя: «А оно мне надо? Действительно надо?» И если есть хоть малейшие сомнения, даже пусть фраза звучит очень гладко, вроде бы все правильно сказано, но у вас внутри вырастает незримый барьерчик, — остановитесь, возьмите паузу, чтобы понять, а ваше ли это желание или его пытаются вам навязать, вы просто привыкли так думать, а на самом деле вам нужно совсем другое. Вообще, это очень важно — уметь оставлять в своей жизни только то, что для вас важно и значимо. Если пытаться успеть везде и везде же быть идеальным, запросто можно надорваться. Идеальные люди бывают только на сильно отфотошопленных снимках в соцсетях. В реальной жизни человек просто физически не может быть идеальным мужем/женой, строить суперуспешную карьеру, готовить завтрак, обед и ужин из трех блюд, два раза в день перемывать полы и воспитывать детей в лучших традициях мировой педагогики, при этом уделяя внимание спорту и саморазвитию. Так не бывает — просто потому что в сутках всего двадцать четыре часа.

Наверняка вы встречали таких удивительных людей, которые, кажется, все успевают, и задавались вопросом — «Как же им это удастся?» А секрет прост. Такие люди действительно успевают все. Все, что для них значимо. А остальное научились отодвигать в сторону, не тратить на него силы, нервы и даже мысли. Определитесь, что для вас важно, а что — второстепенно, иначе либо ни одно дело не будет сделано хорошо, либо со временем вы

обрастете толстым слоем раздражения, которое будет щедро размазываться по окружающим: вам постоянно будет казаться, что ваше время тратится на всех, кроме вас самого, и на все что угодно, кроме того, что для вас важно. И, кстати, это абсолютно соответствует истине.

Найти силы на «сбычу мечт» — это значит,
помимо прочего, еще и понять,
на что силы вообще стоит тратить.

Что для вас значимо? Ваша работа, а вот чистота полов — дело второстепенное? Может, вы готовы поработать чуть больше и воспользоваться услугами клининговой компании на дополнительные заработанные деньги? Кстати, в современном мире, в котором самый дефицитный товар — именно время, услуги «помощников», будь это клининг, готовая еда с доставкой или почасовая няня, вполне доступны по стоимости. А если вы все еще во власти стереотипов, что нужно все делать самому и «стыдно кому-то доверять убираться в моей квартире», — избавляйтесь от них как можно скорее, иначе так и потратите всю жизнь на то, что только забирает силы, время и нервы, ничего не давая взамен.

А может, наоборот, для вас очень важно общение с детьми и их полноценное воспитание, уют и чистота дома, а карьера никогда вас не привлекала? Значит, вычеркивайте то, что меньше значит для вас. Будете больше времени проводить дома, наполняя его комфортом, созданным своими руками, а на работе проводить меньше времени.

Множество слез и терзаний вызывает попытка создать из себя домохозяйку, когда вы бизнес-леди (и никакие книги по развитию в себе женской энергии не заставят

полюбить процесс уборки и готовки). Не меньше трагедия, когда человек, созданный для роли хозяйки и матери, пытается заставить себя полюбить работу, потому что со всех сторон говорят, что женщина должна быть личностью и активно заниматься саморазвитием.

Любой выбор хорош, если он наполняет радостью и помогает вам проявиться ярче, нет правильного или неправильного выбора целей в собственной жизни. Есть только то, что подходит вам, и то, что не подходит.

Пожалуй, главная задача — набраться смелости и выбрать то, что подходит вам, что бы там ни утверждал социум по этому поводу.

И отказаться от того, что не подходит, даже если в глазах большинства это непременно должно было сделать вас счастливым. Да, мы почти все воспитаны в традиции, что в любых начинаниях надо достичь идеала. Очень часто за этим стоит детский страх «Если я не буду идеальным, меня не будут любить». И здесь резонно задать себе вопрос: вам действительно необходимо такое количество любви от по большей части малознакомых людей, что вы готовы из-за этого провести всю жизнь в страхе? И вам действительно нужны рядом люди, с которыми вы вынуждены постоянно чувствовать себя как в мундире, застегнутом на все пуговицы?

Простите себя за то, что вы несовершенны.

Увидеть, что закрывает от вас настоящую мечту, можно, только приняв: вы несовершенны, времени никогда не будет достаточно на все дела, на второстепенные для себя моменты можно и даже нужно закрывать глаза.

С просторов интернета

— Сегодня мы возьмем интервью у человека, который все успевает. Скажите, как вы все успеваете?

— Идите нахрен, мне некогда!

Выпишите, что у вас получается хорошо и доставляет удовольствие (обычно это одно и то же: мы с удовольствием делаем то, что у нас получается хорошо; и наоборот, то, что доставляет удовольствие, получается у нас лучше всего), и развивайте в себе это. Я часто сталкиваюсь на консультациях с тем, что человек, начав уделять время любимым занятиям, чувствует вину. Потому что «счастливым быть стыдно»: «если я с радостью это делаю — значит, это не работа»; «работа должна отнимать все силы, а этого нет»; «с радостью бегу утром работать, значит, это все несерьезно». Это, конечно, не больше чем предрассудки. Можно наполнить свою жизнь как минимум на 90% тем, что вас вдохновляет, заряжает, радует каждый день.

Если не получается просто разрешить себе отпустить какие-то моменты, сосредоточить все силы на важном, почитайте биографии признанных гениев и увидите, что многие из них были не очень успешны и удачливы в бытовых вопросах. И это — нормально!

Ненормально загонять себя в невроз, пытаться успеть все в погоне за одобрением невидимого экзаменатора. Школа и вуз остались позади, вы больше не обязаны сдавать экзамены на отлично, никто не поставит двойку за невыученный урок. Пока вы тратите время на самобичевание по поводу того, что недостаточно хороши, не успели все, что запланировали на день и жизнь, сделали что-то по своим меркам не на пять с плюсом, а всего лишь

на четыре, — вы теряете драгоценное время, которое могли бы потратить на реализацию собственных планов.

И веру в себя вы тоже постепенно теряете!

Потому что как может достичь чего-то человек, который так неидеален, просто с головы до ног состоит из недостатков?! Сколько бы вы ни страдали от собственного несовершенства, ни мир вокруг, ни ваша жизнь не станут лучше. Эти переживания абсолютно непродуктивны. Часто за ними стоит всего лишь поза «я недостаточно хорош, посмотрите, как я страдаю», которая, по мнению страдальца, придает его жизни романтический флер. Но даже если вы искренне переживаете о своих слабых сторонах и жизненных неудачах, это не самый полезный вариант времяпрепровождения. Если жить таким неидеальным совсем невыносимо, нужно либо подумать, как исправить свои реальные или выдуманные недостатки, либо закрыть на них глаза. Но терять время на подобные страдания точно не стоит.

Ко мне на консультации приходят разные люди, но беспокоят их одни и те же проблемы, снова и снова: «Я не хочу замуж и детей — что со мной не так? Пытаюсь строить отношения по принципам, которые описаны в психологических журналах, и сама же их и разрушаю»; «У меня хорошая работа, со стабильным высоким доходом, а мне почему-то тошно на нее ходить»; «У меня все хорошо, но хочется повеситься»; «Я люблю своих детей, но порой они меня раздражают; наверное, я плохая мать». Почему так происходит?

Потому что ваше подсознание знает, что вам нужно, но к нему так долго никто не прислушивался, и теперь голос его еле-еле звучит и прорывается наружу этим смутным ощущением недовольства, возможно — страш-

ными снами или бессонницей, возможно — тем, что вы не можете остановиться, когда едите или пьете алкоголь.

По большому счету все, что причиняет нам вред — переедание, курение и алкоголь в огромных дозах, переработки, — это вариант самоуничтожения, этакий «социально приемлемый суицид».

Если вдуматься, излишества и неумеренность никому не доставляют удовольствия — все, что без меры, имеет весьма неприятные и болезненные последствия для организма, будь то лишний вес, одышка, похмелье, больные зубы или проблемы с желудком. Подумайте, что в жизни вам так неприятно, что вы пытаетесь это спрятать за «передозировками» еды, алкоголя либо сигарет, бессмысленным общением или слишком большим количеством работы. Что вы «заедаете»? Какую информацию внутри себя боитесь слышать настолько, что пытаетесь заглушить ее всеми доступными способами?

Все это — слабые попытки вашего подсознания достучаться до вас. И чем раньше вы уделите должное внимание этому стуку — тем лучше. Что вам в жизни так невыносимо, что вы пытаетесь спрятаться от этого? Чем быстрее вы найдете правильные ответы, тем лучше.

Во-первых, чем раньше разберетесь и найдете вдохновляющие и близкие вам по духу занятия, тем больше лет у вас будет на то, чтобы прожить полноценной, наполненной жизнью. Такой, как хотели всегда, и которой, конечно, достойны.

Во-вторых, как я уже писала выше, часто такие «перегибы» ведут к серьезным проблемам со здоровьем. И если

ваша мечта — это не годы, проведенные в медицинских кабинетах, в борьбе с обретенными болезнями, то не доходите до крайностей, прислушайтесь к своим желаниям и летите навстречу мечте!

Возможно, эта мысль покажется вам странной, но не всегда то, о чем мечтает большинство, будет хорошо именно для вас. Все люди разные. Так что удивляться, что так много людей не находит в этом весьма ограниченном наборе свой счастливый билет? А как быть, если вы не хотите, например, должность, а хотите шесть соток и лучшие розы в дачном сообществе? Или вам, если вы женщина, плевать на фигуру и вы совершенно равнодушны ко всем женским штучкам? Или любите не мужчин (или женщин, если вы — мужчина), а людей своего пола? Или (тсс, об этом в нашем обществе вообще лучше вслух не говорить) не хотите детей вообще?

Давайте сразу договоримся:
все, чего вы хотите, нормально.

При соблюдении всего трех условий (да, эти условия есть, было бы лукавством сказать, что их вообще нет, именно эти условия и делают нас людьми социальными): ваша мечта не должна вредить вам (объективно, а не по мнению окружающих: например, употребление героина вам совершенно точно повредит, а вот поездка автостопом по Европе — вряд ли), не должна вредить окружающим (хватающиеся за сердце родственники и угроза «это точно убьет бабушку» — не в счет) и не должна нарушать юридических норм того общества, в котором вы на данный момент живете (здесь в помощь вам Уголовный кодекс, все, что в его рамках, — можно).

Все, что находится за пределами этих трех «нельзя», — можно и нормально.

Как понять, чего хочется?

Если вы много лет в этом себе отказывали, так сразу «расколдоваться» не получится. Но есть и хорошая новость — это возможно. Прямо с сегодняшнего дня, прямо сейчас. Остановитесь, отлипните от монитора и подумайте: а чего вы хотите сейчас? Мороженого? Потянуться? Включить Rammstein на всю громкость?..

Получилось? Скорее всего, если вы похожи на большинство, сразу понять не получится. Понимание себя начинается с мелочей. Кофе с сахаром или без? На завтрак — овсянка или круассан? Нет, не потому, что надо или полезно, а потому, что хочется, и вы четко понимаете, чего хочется в данный момент.

Почаще спрашивайте себя: «А чего я хочу именно сейчас?» И слушайте ответ, который уже находится внутри вас. Сначала он будет звучать очень тихо, потом — все громче, и однажды наступит день, когда вам не нужно будет вслушиваться, — и тело, и мозг будут сразу и четко отвечать, что именно сейчас вам нужно. Это умение слышать себя «прокачивается» так же, как и любой другой навык. И прокачивать его стоит однозначно, потому что он экономит вам силы, время и нервы (которые вы потратите, понимая, что получили в итоге совсем не то, чего хотели на самом деле — от «неправильного» супа до «неправильного» брака).

Сразу хочу оговориться: хотеть разного на разных этапах — это нормально. Мечта необязательно должна быть одна на всю жизнь. И даже необязательно одна на весь день. Нормально хотеть разного в разные жизненные моменты — вы меняетесь, меняются цели. Часто

окружающие упрекают, что вчера вы хотели одного, а сегодня — другого, говорят «Ты сам не знаешь, чего хочешь», обвиняют: «Ты такой непостоянный, это несерьезно». Но вы и только вы можете решать, что для вас хорошо.

По-моему, перспектива прожить в одной жизни несколько, достигая сначала одной цели, потом другой, а потом — третьей, прекрасна. И часто за отказом от нескольких целей, от их смены стоит страх пожертвовать стабильностью, потерять иллюзорный контроль над своей жизнью. «А вдруг я брошу ту работу, которую имею, а с новой у меня не сложится?» Но для того, чтобы взять что-то еще, нужно освободить руки. А если вы в них таскаете совсем уже ненужное отжившее старое, новое зацепить вам нечем.

Такую ситуацию очень хорошо иллюстрируют семьи, которые живут вместе «ради детей». Муж с женой давно остыли друг к другу, нет никаких чувств, кроме раздражения, но «у детей должен быть отец». Вот и растут они с навязанным им отцом, в атмосфере неумолкающих перепалок. А потом, повзрослев, констатируют: «Лучше бы они развелись и не трепали всем нервы». Глядишь — и мужчина, и женщина не потратили бы жизнь на выяснение отношений, а встретили бы других партнеров, с которыми могли бы создать вполне счастливые семьи.

Очень часто страх перемен оборачивается никому не нужной жертвой, за которую никто не скажет «спасибо». Так что не бойтесь менять и меняться, не бойтесь начинать сначала, даже если весь мир вокруг крутит пальцем у виска. Многие из тех, кто вслух говорит, что вы безумны, хотели бы так же, но не могут. Нет ничего невозможного. Зачастую за отговоркой «не могу» скрывается страх повер-

нуться лицом к своим тщательно запрятанным желаниям и начать действовать. И с чем большей паникой звучит ваше «я не могу», тем сильнее на самом деле сокровенное желание. Вам так нужно «то, что вы не можете», вы так сильно заранее боитесь его потерять, что готовы отказаться, даже не попробовав, лишь бы не переживать боль потери. Очень многие люди на этом этапе и останавливаются, убеждают себя в слабости и неспособности, в пустой трате времени, не оставляют себе шанса пройти увлекательный путь к себе счастливым. Хотя стоило всего лишь начать действовать, чтобы понять: все, что хочется, гораздо реальнее, чем мы привыкли думать.

ГЛАВА 3

ОТГОВОРКИ. ПОЧЕМУ ОНИ НЕУБЕДИТЕЛЬНЫ



*Девяносто девять процентов всех неудач —
от людей, имеющих привычку оправдываться.*

Джордж Вашингтон

Все отговорки можно разделить на несколько категорий.

Отговорка 1:

**«У меня было трудное детство, я до сих пор
не могу прийти в себя и начать что-то делать
со своей жизнью»**

К сожалению, достаточно долго основным мейнстримом работы психологов в нашей стране была установка на то, что во всех наших бедах виноваты родители. И до сих пор многие годами лелеют свои детские обиды, которые мешают двигаться дальше. Это очень удобно: за давностью лет уже никто не сможет сказать, реально ли ваше детство было невыносимым или вам так казалось через призму детского восприятия, так что окружающим остается только верить вам на слово.

В любом, даже самом счастливом детстве при желании можно накопать массу причин для нескольких лет психотерапии.

Разгадка очень простая: любое воспитание в обществе — психотравма. Ребенок тянет пальцы к розетке, ему говорят: «Нельзя» — вот и первая психотравма, маленькому человечку наступили на его желание. Школьник за невыученный урок получает двойку — ему стыдно,

он злится на учителя — вот еще психотравма, ощущение того, что человек в чем-то хуже своей социальной группы. Подросток влюбляется, но выбранный объект не отвечает взаимностью (вряд ли вообще существуют люди, у кого такого не случилось в юности) — вот еще одна психотравма, связанная с отторжением, ощущение собственной некрасивости, никчемности. Не бывает воспитания без ограничений, даже если родители вас обожали, а любое ограничение, по большому счету, психотравма, даже самое разумное. И в целом с того момента, как вы начали жить в мире людей, — вы травмируете по определению. Сначала нас ограничивают родители, потом — детский сад, школа, университет, начальник на работе. Всю жизнь вас ограничивают социальные группы, к которым вы принадлежите: группа детского сада, компания во дворе, рабочий коллектив, собственная семья.

.....

С просторов интернета

Когда-нибудь у меня родится сын, и я сделаю все наоборот. Буду ему с трех лет твердить: «Милый! Ты не обязан становиться инженером. Ты не должен быть юристом. Это неважно, кем ты станешь, когда вырастешь. Хочешь быть патологоанатомом? На здоровье! Футбольным комментатором? Пожалуйста! Клоуном в торговом центре? Отличный выбор!»

И в свое тридцатилетие он придет ко мне, этот потный лысеющий клоун с подтеками грима на лице, и скажет: «Мама! Мне тридцать лет! Я клоун в торговом центре! Ты такую жизнь для меня хотела? Чем ты думала, мама, когда говорила мне, что высшее образование не обязательно? Чего ты хотела, мама, когда разрешала мне вместо математики играть с пацанами?»

А я скажу: «Милый, но я следовала за тобой во всем, я не хотела давить на тебя! Ты не любил математику, ты любил играть с младшими ребятами». А он скажет: «Я не знал, к чему это приведет, я был ребенком, я не мог ничего решать, а ты, ты, ты сломала мне жизнь», — и разотрет грязным рукавом помаду по лицу. И тогда я встану, посмотрю на него внимательно и скажу: «Значит, так. В мире есть два типа людей: одни живут, а вторые ищут виноватых. И если ты этого не понимаешь, значит, ты идиот».

Он скажет «ах» и упадет в обморок. На психотерапию потребуются примерно пять лет.

Или не так. Когда-нибудь у меня родится сын, и я сделаю все наоборот. Буду ему с трех лет твердить: «Не будь идиотом, Владик, думай о будущем. Учи математику, Владик, если не хочешь всю жизнь быть оператором колл-центра».

И в свое тридцатилетие он придет ко мне, этот потный лысеющий программист с глубокими морщинами на лице, и скажет: «Мама! Мне тридцать лет. Я работаю в "Гугл". Я впахиваю двадцать часов в сутки, мама. У меня нет семьи. Чем ты думала, мама, когда говорила, что хорошая работа сделает меня счастливым? Чего ты добивалась, мама, когда заставляла меня учить математику?»

А я скажу: «Дорогой, но я хотела, чтобы ты получил хорошее образование! Я хотела, чтобы у тебя были все возможности, дорогой». А он скажет: «А на хрена мне эти возможности, если я несчастен, мама? Я иду мимо клоунов в торговом центре и завидую им, мама. Они счастливы. Я мог бы быть на их месте, но ты, ты, ты сломала мне жизнь», — и потрет пальцами переносицу под очками. И тогда я встану, посмотрю на него внимательно и скажу: «Значит, так. В мире есть два типа людей: одни живут, а вторые все время жалуются. И если ты этого не понимаешь, значит, ты идиот».

Он скажет «ох» и упадет в обморок. На психотерапию потребуется примерно пять лет.

Или по-другому. Когда-нибудь у меня родится сын, и я сделаю все наоборот. Буду ему с трех лет твердить: «Я тут не для того, чтобы что-то твердить. Я тут для того, чтобы тебя любить. Иди к папе, дорогой, спроси у него, я не хочу быть снова крайней».

И в свое тридцатилетие он придет ко мне, этот потный лысеющий режиссер со среднерусской тоской в глазах, и скажет: «Мама! Мне тридцать лет. Я уже тридцать лет пытаюсь добиться твоего внимания, мама. Я посвятил тебе десять фильмов и пять спектаклей. Я написал о тебе книгу, мама. Мне кажется, тебе все равно. Почему ты никогда не высказывала своего мнения? Зачем ты все время отсылала меня к папе?»

А я скажу: «Дорогой, но я не хотела ничего решать за тебя! Я просто любила тебя, дорогой, а для советов у нас есть папа». А он скажет: «А на хрена мне папины советы, если я спрашивал тебя, мама? Я всю жизнь добиваюсь твоего внимания, мама. Я помешан на тебе, мама. Я готов отдать все, лишь бы хоть раз, хоть раз понять, что ты думаешь обо мне. Своим молчанием, своей отстраненностью ты, ты, ты сломала мне жизнь», — и театрально закинет руку ко лбу. И тогда я встану, посмотрю на него внимательно и скажу: «Значит, так. В мире есть два типа людей: одни живут, а вторые все время чего-то ждут. И если ты этого не понимаешь, значит, ты идиот».

Он скажет «ах» и упадет в обморок. На психотерапию потребуется примерно пять лет.

Марта Кетро

.....

В большинстве случаев значение детских травм преувеличено. Если вы хотите потратить жизнь на то, чтобы обсасывать детские обиды, — имеете полное право это

сделать. Но если у вас более интересные планы — избавляйтесь от этого груза. Если вы дожили до того момента, когда держите в руках эту книгу, то вполне справились со своей «невыносимой психотравмой», как минимум социально адаптировались настолько, что окончили школу, научились читать и задаетесь вопросами саморазвития и самосовершенствования. А значит, ваша психика достаточно гибкая и адаптивная для того, чтобы сосуществовать с детскими переживаниями. Подавляющее большинство родителей любит своих детей. Когда вы оцениваете свою семью, прежде всего исходите из однозначного факта: любой психически здоровый человек хочет быть хорошим.

Все-таки неадекватные садисты, получающие удовольствие от сознательного унижения других, особенно собственных детей, встречаются крайне редко. Люди в основной своей массе совершают поступки, исходя из своего понимания «хорошо» и собственной призмы восприятия, сформированной опытом, который тоже у каждого строго индивидуален. Это «хорошо» все понимают по-разному, так же как любовь и заботу, и к этому примешиваются еще и собственные травмы, комплексы, страхи, разочарования. Очень часто родители совершают ужасные, по мнению детей, поступки, именно потому, что хотят «как лучше», но не дают себе труда ни просчитать последствия собственных поступков в жизни отпрысков, ни проанализировать, почему поступают так, а не иначе.

На момент написания этой книги мне 37 лет. Мое поколение, пожалуй, впервые пытается осознавать себя, читать книги из серии «как разобраться в себе», посещать психолога, но все это пока неуверенно и нестабильно. У поколения моих родителей такого не было. А вот обиды на своих собственных родителей и прописные истины,

вбитые с детства (часто в прямом смысле) и принятые за единственно существующие, были — как всегда и у всего человечества. И работать с этим, осмыслять было не принято. Что могли предложить эти люди поколению своих детей, кроме клубка неосознанных чувств, часто не самых приятных воспоминаний и полного непонимания, что с этим делать?

Кроме того, нужно понимать, что способность любить своих детей у каждого разная, так же как способности в других областях. Любовь к детям — это тоже своего рода талант. Все стараются, но не у всех получается одинаково успешно. Кто-то рожден, чтобы стать хорошим родителем, а у кого-то эти способности слабые или средние. Не нужно видеть здесь призыв к обязательному тесному контакту с родителями. Тем более иногда может существовать повод не ощущать особой близости с мамой или папой: возможно, кто-то из них страдал от алкогольной или наркотической зависимости, бил, унижал, говорил, что из вас никогда ничего не получится, и несмотря на то, что прошло много лет, вы этого не можете забыть.

К сожалению или к счастью, но родители —
единственные люди, мнение которых будет
влиять на вас всю жизнь.

Их слова и мнение будут эмоционально цеплять вас всю жизнь. И строить свою жизнь вы будете, либо подражая им, либо диаметрально противоположно («я никогда не буду таким же»). Отношения с ними прожиты в подсознании слишком глубоко, чтобы от них можно было легко избавиться. Но как раз понять это — значит уже отчасти освободиться.

Вообще, это абсолютно прекрасный прием в отношении всего, что вас пугает, «якорит», напрягает: как только вы можете определить сдерживающий фактор и подобрать точное слово для страшного явления, его кажущаяся опасность сразу уменьшается вдвое и теряет власть над вами. Это как с маленькими детьми: иногда для того, чтобы избавиться от страха, нужно либо включить свет и показать, что в комнате никого нет, либо нарисовать или описать свой страх, как-то его материализовать. То, что названо, уже знакомо, а значит, не так сильно пугает и цепляет. Страшнее всего неизвестное и непознанное. Только нужно придумать именно свое название: оно должно быть а) честным, б) понятным вам. Не нужно пытаться спрятать страх за словами о раздражении или гнев, обиду — за желанием, чтобы вас оставили в покое.

Очень важно осознать, что именно вы чувствуете. Это вполне возможно, но придется потратить время и силы. Вы удивитесь, если задумаетесь и немного понаблюдаете, насколько часто люди называют свои чувства и эмоции неискренними, фальшивыми, не отражающими их суть словами. Они описывают свои эмоции штампованными фразами, которые привыкли употреблять, слышали от знакомых или с экранов, читали в книгах. Когда начинаются более детальные «раскопки», становится понятно, что описание «я не люблю свою мать и хочу, чтобы она оставила меня в покое» — на самом деле обида маленького ребенка, который только и хочет любви и внимания матери. Когда всю жизнь говорилось «люблю и уважаю своего отца, он для меня авторитет», — на самом деле страх и попытка примерным поведением избежать наказания. Да, даже у взрослого, вполне состоявшегося

человека. А за «мы с сестрой лучшие подружки, обо всем рассказываем друг другу и каждый день созваниваемся по пять раз» — на самом деле смертельная усталость от беспардонного вмешательства сестры в жизнь и ее бесконечной пустой болтовни, элементарное неумение выстроить четкие личные границы.

Остановимся подробнее на истории «Я хочу, чтобы родители оставили меня в покое», но при этом каждая размолвка вызывает бурю эмоций, даже если она выражается в крике «Просто отстаньте от меня!». В случае реальности и искренности этого желания вы бы просто сократили общение до формальных поздравлений с праздниками и созвона раз в полгода по телефону. Вряд ли вас сильно цепляет мнение нахамившего попутчика в метро — скорее всего, переживать вы будете минут десять–пятнадцать, в особо сложных случаях — до вечера. Значит, на самом деле от родителей вам нужно совсем не равнодушие. А что? Чтобы они сказали: «Я горжусь тобой», признали, что ошиблись в каком-то из решений, больше внимания уделяли себе, а не вам. Чтобы приняли ваш образ жизни и перестали критиковать? Подумайте, что вам по-настоящему нужно от родителей, почему они до сих пор вызывают у вас эмоции почти столь же яркие, как в детстве. Попробуйте подобрать для описания этого те самые, настоящие слова. Когда найдете ответ на этот вопрос — станет понятно, можно получить искомое от вашей семьи или его нужно искать где-то на стороне. Но это как минимум уже проясняет направление, в котором имеет смысл двигаться дальше. Хватит ходить по кругу обид и непонимания.

Я не призываю к тотальному принятию. Но я призываю к попытке хотя бы понять своих родителей.

Почти всегда наблюдаю, как люди, приходящие на консультации, снова и снова, из поколения в поколение, прокручивают один и тот же сценарий, удивляясь: «У меня как у мамы... А у мамы как у бабушки... Наверное, это сглаз, карма, судьба». Но здесь нет совершенно никакой мистики. Просто одно поколение за другим выстраивает отношения в семье по заведенной схеме, выученной в детстве. Выйти из игры, которая длится много лет, в которой прописаны и определены все сценарные ходы и роли, сложно. И вот мы получаем на выходе, например, ситуацию, когда много поколений детей воспитывает холодная мама и любящая бабушка, которая была такой же холодной мамой для своих детей, но, став бабушкой, разрешает себе любить внуков «на полную катушку». Но все, что нужно сделать, — не ходить к экстрасенсам в попытке «снять порчу», а начать свою игру, правила которой выбираете вы и никто другой.

Вы вправе и можете все изменить, даже если
десятки поколений до вас жили только так,
и никак иначе.

Если вас уже посещали мысли, что у вас жизнь складывается так, как у мамы, папы, бабушки, и вам это не нравится («В нашей семье у всех мужья алкоголики», «В нашей семье никто не умеет зарабатывать», «В нашей семье все дети лучше общаются с бабушкой, чем с мамой»), — подумайте, не повторяется ли этот сценарий из поколения в поколение. Если прослеживается четко выраженная тенденция, все, что вам нужно сделать, — выйти из этого сценария, понять, что вы не обязаны его повторять, даже если десятки поколений до вас жили

именно так. Стройте свою жизнь иначе, первое время чутко отслеживая, не пытается ли подсознание вернуть вас на привычные семейные рельсы. А приемов для этого у него будет целая куча. Вы понимаете, что снова оцениваете все мамиными словами? Остановитесь, выдохните и переформулируйте по-своему. Вы можете начать свою собственную жизнь, не по семейному сценарию, абсолютно с любого места, сколько бы ни было вам лет и какой бы багаж ни был за вашими плечами. Помните? Подобрать название, проговорить словами — значит уже наполовину решить задачу.

Почему мы вообще говорим на страницах книги о мотивации о детских травмах и отношениях с родителями? Потому что уйти далеко вы сможете только налегке. Детские обиды — это тяжеленный мешок. И, таская его всю жизнь, далеко вы не уйдете. Зачем он вам? Избавляйтесь от него как можно быстрее. Конечно, логично было бы посоветовать идти к психотерапевту. И если вы чувствуете, что груз для вас слишком тяжел и вы не рискуете разобраться с ним сами, если ситуация настолько болезненна, что вы даже думать о ней не можете без слез (или не можете думать вообще), хотя прошло много лет, — пожалуй, стоит сделать именно так. Кроме того, есть ряд ситуаций, прожитых в детстве, в которых нужна помощь извне. К ним относятся:

- смерть близкого родственника на глазах у ребенка,
- сексуальное и физическое насилие,
- психическое заболевание одного из родителей, которое манифестировало, когда ребенок был маленьким (т.е. когда все детство и юность прошли рядом с психически нездоровым человеком).

Здесь однозначно нелишним будет прибегнуть к помощи профессионала. Обычно такие травмы действительно влияют на всю жизнь и слишком серьезны, чтобы с ними можно было справиться своими силами.

Но если ваше детство было вполне нормальным, вы никак не можете найти своего специалиста, не готовы идти к нему сейчас, не видите необходимости в личной терапии и не хотите ее оплачивать, у вас какие-либо предрассудки в отношении психологической помощи — давайте попробуем хотя бы начать помогать себе самостоятельно. Кому-то этого будет достаточно, кому-то в дальнейшем все-таки понадобится помощь специалиста. (Кстати, аргумент «Я не псих, у меня все хорошо, мне не нужен специалист» звучит смешно и нелепо: психолог помогает здоровым людям, а для людей с проблемами психики существует такой специалист, как психиатр.)

Как начать исцеляться от детских травм, обид, всего этого груза? Первое — сказать самому себе, что вы уже взрослый, и, надеюсь, хотя бы примерно представляете, что вам нравится, а что нет. Не нравится, что дети воспитываются во вседозволенности? Выстраивайте мягкие, но сдерживающие границы. Не хотите детей вообще? Не рожайте их. Хотите пятерых, хотя вы выросли единственным ребенком, а мама всю жизнь презрительно кривилась в сторону многодетных семей, мол, «понарожали нищету»? Хотите работать в стильном современном офисе, каждый день надевать пиджак и галстук? Бросить все и уехать на Бали, работать удаленно или вообще приостановить трудовую деятельность? Делайте так, как считаете нужным. Вы взрослый, и теперь только вам решать, что вы будете делать со своей жизнью. Можете начать день с шампанского или порции мороженого, не рабо-

тать какое-то время или работать грузчиком в магазине экономсегмента. Никто не может запретить вам это.

Часто, если родители живы, страшно, что они осудят, скажут что-то обидное; или, напротив, вы боитесь ранить родителей словом или поступком, несмотря на солидный возраст, переживаете, что недостаточно хороши как сын или дочь. Часто родители этим неосознанно манипулируют. Поверьте, делают они это не потому, что интриганы. Не переоценивайте сложность мышления и логические ходы тех, кто рядом, подозревая их в хитром умысле! На самом деле все гораздо проще. Перед вами яблоня. Яблоки висят на нижних ветках и на самой макушке дерева. Какое яблоко вы сорвете? Вряд ли полезете на самый верх, будете метаться по саду в поисках стремянки или пытаться запрыгнуть на ветку повыше. Протянете руку и сорвете, что ближе. Вот так же поступают и те, кто рядом с нами: дергают за те ниточки, которые дают требуемую реакцию. Близкие прекрасно знают, где ваши «больные мозоли», и будут использовать скорее их, чем приемы, на которые вы не реагируете. Кто-то из них действительно неплохой кухонный психолог, умеет просчитывать подобные шаги, но большинство мыслит гораздо проще, повторяя раз за разом те приемы, которые с вами работают.

Мужчина отлично «ведется» на женские слезы и живет с установкой, что женщины — хрупкие и нежные создания? Супруга-манипулятор охотно будет лить реки слез каждый раз, когда ей что-то нужно: от новой куртки до того, чтобы мужчина не ехал на рыбалку с друзьями, а для разнообразия периодически «заболевает» (причем каждый раз магически исцеляться, когда ситуация разрешается так, как нужно ей). Ребенок боится волков, медведей, полицейских? Пугающий объект будет упо-

минаться каждый раз, когда родителю нужно получить что-то «по-быстрому»: от доедания каши до укладывания в постель и прекращения плача.

Вот так же и родители часто держат на крючке «ты плохая дочь, не буду тебя любить» уже выросших детей, не замечая, что они выросли и что любовь не зависит от того, хорош человек или плох. Формулировка иногда не озвучивается напрямую, но посыл понятен: плотно сжатые губы, недовольные интонации, рассказы всем окружающим о том, какие ужасные выросли дети, совсем родителей забыли (или делают что-то совершенно, совершенно чудовищное). У выросших детей страх родительской нелюбви иногда спрятан глубоко, а иногда лежит на самой поверхности. Но в любом случае явная или выраженная намеками угроза лишить любви — это манипуляция.

Если это про вас — поймите, что пройти этап отделения от родителей, если вы хотите прожить свою, а не их жизнь, придется.

Родителям будет неизбежно больно, когда вы начнете отделяться. Ребенок с самого рождения ощущается как родная кровь, неотделимая часть тела, навеки соединенная с родителем незримой пуповиной. И если вы дотянули с «перерезанием» этой пуповины до взрослого возраста, то будет особенно больно.

Но давайте сразу исходить из того, что изменить родителей мы не сможем: это взрослые или даже уже пожилые люди, и повлиять на то, что у них в голове, без их согласия никак нельзя. Очень велика, практически стопроцентна вероятность, что родители живут и дальше будут жить так,

как считают нужным, и окажутся совершенно не готовы к намеченным вами переменам.

И еще вы не можете сделать так, чтобы близкие люди перестали бить по вашим больным и слабым местам. Но вы можете не реагировать на подобные провокации, не поддаваться на них — отстраняясь эмоционально, озвучивая свое недовольство, задавая в ответ «отзеркаливающие» вопросы: «Почему ты так решил?», просто разворачиваясь и уходя, когда чувствуете, что вас эмоционально «про-давливают». Вы не можете изменить кукловода, но можете оборвать нити, которые позволяют управлять вами.

Изменить вы можете только то,
что в вашей голове, ваше отношение
к ситуации.

Возможно, вам сейчас кажется, что это несерьезно и никак не поможет в жизни. Что вам нужен рецепт прямо здесь и сейчас, в одной, максимум двух строчках, — как изменить родителей (а заодно супруга или супругу, детей, начальника и парочку соседей). Но это не так, в чем вы очень быстро убедитесь, если попробуете начать перемены с себя. На самом деле менять другого всегда кажется проще, чем себя, — как строить семью или воспитывать детей, обычно лучше всего знают те, кто холост и бездетен. Точно так же, как неполитики и неспортсмены обычно прекрасно знают, как управлять страной и играть в футбол, и охотно делятся своими идеями, сидя дома на диване в компании таких же «экспертов». Но вряд ли их мудрость была бы хоть как-то применима на практике, окажись они под сотнями камер на заседании правительства или на футбольном поле. Иллюзия, что вы можете

изменить того, кто рядом, заранее обречена на провал. Так что начинать в любом случае придется с себя.

На самом деле ни одному вменяемому родителю не хочется, чтобы дети всю жизнь просидели рядом с ним и к тому же были несчастны. Если у вас есть свои дети, наверняка вы хотите для них счастливой личной жизни, самореализации, интересных событий и прочего. И, будьте уверены, ваши родители хотят для вас того же. Просто первая реакция — прижать к себе ребенка и не пускать его в этот страшный мир, где могут обидеть и ранить. Даже если ребенку уже двадцать, тридцать, сорок. Но боль отделения — это не та боль, которую невозможно пережить. Вы не бросаете родителей, не перестаете им помогать, не начинаете любить их меньше. Но играете теперь по своим правилам. Возможно, несколько месяцев вам придется переживать попытки манипуляций со стороны родителей «Как это ты не приедешь на выходные?», «Он/она тебе не пара! Ты хочешь меня до инфаркта довести?», «Не смей бросать работу, такое тяжелое время на дворе, ты на что жить будешь?». Очень важно не поддаваться и, не разрывая отношений с родителями, мягко охранять свои границы и придерживаться первоначально принятого решения. Чувство вины — это очень мощный механизм подавления. Но как только вы сможете разглядеть этот поводок, то уже наполовину от него освободитесь.

Если муки совести терзают вас совсем невыносимо, призывайте на помощь логику. То, что вы уехали в другую страну в отпуск, не спросив маму, действительно ее убьет? Вы сами в это верите? А что страшного произойдет? Мама не станет с вами месяц разговаривать? Ну, это ее выбор (помните — отношения на равных). Вы попытаетесь с ней

поговорить и объяснить свою точку зрения, а вот принимать ее или нет — уже выбор мамы. И если она не примет вашу позицию, то пострадавшей стороной в этом общении будете отнюдь не вы, а родитель, который лишается общения с вами. (Только постарайтесь не впадать в другую крайность — и не «наказывать» маму демонстративным молчанием и отправкой в черный список в телефоне. Если она сделает первый шаг к примирению — шагните навстречу, если дорожите вашими отношениями. Поверьте, ей этот шаг тоже дается нелегко. Отказываться от легких способов управления близкими — непростой и очень достойный выбор.) Вы сделали что могли. Если вы продолжаете вестись на подобные манипуляции, шансы повзрослеть стремятся к нулю.

Если ваши отношения с родителями описываются фразами «Я их ненавижу, слышать/видеть их не могу» — это не про отделение. Пока что-то вызывает у вас сильные эмоции (неважно, любовь или ненависть), вы зависимы. Не обманывайте себя, что достаточно успешно отделились, если занесли телефонные номера родителей в черный список, четко знаете и постоянно говорите, что причины всех ваших проблем — в трудном детстве. Это такая же зависимость, как и патологическая любовь — навязчивый страх расстроить маму. Эта бунтующая реакция — реакция уже не ребенка, а подростка. Но не взрослого.

Настоящее отделение произойдет, когда вы станете настолько самостоятельны, что сможете не реагировать. Сможете общаться с родителями настолько близко, насколько хотите вы, а не они. Сможете жить, не ориентируясь на их одобрение или неодобрение, и видеть в зеркале себя, а не подчинение правилам вашей семьи или, напротив, бунт против них.

В отделении от родителей придется пройти несколько фаз.

1. Признать, что родители могут быть неправы.

Часто люди говорят, что понимают: родители тоже живые люди и могут ошибаться. Но многие ли осознают это на самом деле? Эта мысль изначально воспринимается как шоковая. Как это — мама и папа были неправы?! Удивительно, но очень у многих взрослых в головах до сих пор сидит образ родителей как неких высших существ, которые непогрешимы. И именно поэтому каждая ошибка, проявление слабости воспринимается так остро-агрессивно — боги не имеют права на ошибку! Часто во внешний мир идут совершенно противоречивые послания. Спрашиваешь: «Какие у вас были отношения с мамой?» — и слышишь ответ: «Мама — идеальная». На самом деле за этим стоит ощущение «я — плохая дочь», чувство вины от того, что посмела вырасти, повзрослеть и жить отдельно от мамы, завести свою семью. Или мама говорит: «Я не хочу, чтобы ты винила меня, что твоя жизнь не сложилась, я хочу, чтобы ты жила своей жизнью», но при этом всем своим поведением демонстрирует недовольство редкими приездами дочери и часто жалуется на тяготы одинокой жизни. И когда взрослая женщина утверждает: «Мама идеальна, у нас отличные отношения», — за этим прячется маленькая девочка, которая все еще боится расстроить маму, оказаться недостаточно хорошей, любящей и заботливой дочерью и из-за этого потерять ее любовь. А нормальное желание взрослого человека построить свою собственную жизнь годами конкурирует и борется с муками,

вызванными чувством вины перед мамой. Нужно понять: наши родители, как самые прекрасные, любящие и заботливые, так и совершенно ужасные, — все живые люди, которые тоже могут ошибаться (и порой достаточно серьезно), уставать, срываться. Нужно признаться себе, что ошибки были. Да, они порой ранили вас; да, родители в той или иной ситуации могли поступить иначе, но поступили так, как поступили, и выбор был не лучшим. Боги не могут ошибаться, а живые люди могут, имеют на это право. Именно поэтому их можно и нужно если не простить, то хотя бы понять.

2. После того, как вы осознаете, что родители были всего лишь живыми людьми, придет злость. Злиться вы будете обязательно. Это мини-модель подросткового бунта, который необходим для сепарации, то есть отделения от родной семьи. Не пугайтесь этого гнева, он нормален, и он пройдет. Возможно, вы будете просто в бешенстве. Разрешите себе это пережить. Многие на этом этапе совершают ошибку, пытаясь задавить в себе злость — и возвращаясь в исходную точку «Родители всегда правы, а на маму злиться нельзя». Скажите себе честно: «Да, я злюсь, я в бешенстве, со мной нельзя было так поступать». Вы имеете на это право. Гнев, если не пытаться его подавить в себе, если разрешить себе его прожить, перегорает достаточно быстро. Он похож на костер, который зажигают, чтобы сжечь все плохое и очистить пространство для нового, ценного, важного. Пусть освободится место для вашей, а не для родительской жизни. Пусть полыхает ярче.

3. После того, как злиться вам надоест, придет время простить и мысленно отпустить родителей. Признать их право на ошибки в воспитании детей, исходя из того, что они, как и вы, всего лишь люди, и сосредоточиться на том хорошем, что было в ваших отношениях. Абсолютно в любом детстве есть что-то хорошее, и сейчас самое время вспомнить и мысленно поблагодарить за это. Если совсем не получается найти ничего, за что хочется сказать «спасибо» (очень редко, но такое бывает), поблагодарите за то, что родители дали вам жизнь. Возможно, она пока не совсем такая, как хотелось бы вам, возможно даже, что вы частенько думаете, насколько легче вам было бы жить, родись вы в другой семье. Но на самом деле важнее всего, что вы уже здесь. И можете сделать со своей жизнью все, что захотите. Жизнь — как лимон. Вы можете сделать из него лимонад, можете нарезать и бросить в чай, можете украсить его сушеными дольками интерьер, можете положить на подоконник и дать ему сгнить. (Простите.) Выбираете вы, но родители уже вручили вам этот лимон, он у вас есть, как и огромное количество вариантов его использования — выбор за вами. По-моему, этот желтый фрукт в вашей руке — достаточный повод сказать «спасибо».

Психологи, рассуждая об отделении от семьи, часто используют термин «понять родителей». Но мне кажется, что «простить» лучше отражает сущность происходящего. Простите их за их несовершенство. Мы все приходим в этот мир и уходим слабыми, ищущими, ошибающимися. Но все хотим одного —

если не любви, то хотя бы того, чтобы нас принимали такими, какие мы есть. Часто самым близким людям мы отказываем именно в этом, требуя от них соответствия идеалу и, с одной стороны, наказывая за это несоответствие, а с другой — не решаясь разжать руки и отпустить их и себя. И порой именно с родителями мы оказываемся и самыми жестокими, и самыми беззащитными. И то и другое делает нас слишком уязвимыми и неспособными принимать взвешенные, спокойные решения. А это не самый лучший багаж в жизни. Не удобнее ли будет избавиться от него?

Когда вы пройдете все эти этапы, демоны детства если не потеряют над вами власть, то хотя бы ослабят свою железную хватку. Отношения с родителями взрослого человека — это отношения на равных, такие же, как с остальными окружающими вас взрослыми. Больше никто не стоит над вами, не руководит и не контролирует. Вы можете тесно дружить, любить друг друга или ограничиваться дежурными сообщениями в мессенджерах и поздравлениями с праздниками. Но какие бы отношения у вас ни сложились с семьей во взрослом возрасте, вы имеете право жить своей жизнью, выслушать мнение семьи, как вы бы выслушали мнение друзей, согласиться с ним или нет, но поступить в итоге по-своему.

А со временем вы придете к следующему этапу — станете старше своих родителей. И, если отношения у вас, несмотря на все перипетии, остались достаточно теплыми, придет время вам заботиться о маме и папе. И уже вы будете мудрее, терпимее, опытнее. Уже вы будете стараться не говорить то, что их может расстроить, не раз-

дражаться от их слишком радикальных или наивных суждений. Это еще один этап, который нужно будет вовремя увидеть, осознать и принять. Часто на консультациях люди жалуются: «Родители специально выводят меня из себя, не хотят понять». Осознание собственной зрелости поможет не выходить из себя надолго. Вы же не обижаетесь надолго на детей, делаете скидку на их возраст и недостаточный опыт? Приходит время с такой же теплотой и терпением относиться к начинающим стареть маме и папе. Вы не обязаны прилепиться к родителям и неотрывно быть с ними. Если вы выбрали продолжать общение (как я уже говорила, выбрать вариант формального общения вы тоже имеете право), кроме классического «прийти, перемыть все окна в доме, сварить борща на неделю и т. д.» вы можете помогать финансово, нанять помощницу, посодействовать в обмене квартиры на более удобный вариант. Иногда забота — это разрешить родителям помогать вам, проводить время с внуками, как им нравится, каждый день получать на практике доказательства, что они нужны и активны.

Иногда лучшая забота — не оградить человека от всего, а, наоборот, обеспечить его делами, показать, что он нужен, что он может быть полезен своим близким. А иногда лучшее проявление любви — просто оставить родителей в покое, позволить им доживать жизнь так, как хочется, не навязывая общение с внуками и слишком активное участие в ваших делах, отпустить. Иногда лучшее проявление любви — не требовать от человека, чтобы он дал вам больше, чем может. В отношении родителей это тоже справедливо. Пожалуй, в отношении них больше, чем в отношении кого-либо еще. Возьмите от них то количество любви, которое они могут дать, не пытайтесь выжать,

вытребовать больше, чем в них заложено. Всегда помните: в этом мире, кроме родителей, огромное количество источников любви. И если вы недополучаете ее от своей семьи, то всегда найдете в другом месте.

Подумайте, что именно подойдет
вашим родителям как проявление заботы.

Осознание своей зрелости и понимание, что вы уже стали покровителями собственных родителей, оберегаете и продлеваете их жизнь, поначалу приведет к чувству глобального одиночества. К ощущению, что кроме себя надеяться больше не на кого. В первый момент это осознание достаточно неприятно, но очень поддерживает потом, обеспечивая вас практически бесконечными возможностями строить именно такую жизнь, которую вы хотели всегда.

Так приходит настоящая свобода.

Если вы хотите прожить именно свою жизнь, пройти все эти этапы необходимо. Пока дети остаются детьми, они не могут быть полностью свободными в поступках и решениях. Выбор оставаться вечным ребенком — тоже достаточно удобная позиция: можно не напрягаться и не принимать по-настоящему серьезных решений, а значит, и не нести за них ответственность. Но сделать свои мечты реальностью получится только у тех, кто смог повзрослеть. Где вы видели малыша, которого мама отпускает одного в кругосветное путешествие?

И еще. Мы все приходим в этот мир в одиночку и уходим тоже в одиночку. Да, многим из нас хотелось бы получать больше поддержки от семей. Но именно понимание своего одиночества в мире и станет ценным

ресурсом, который сделает вас сильнее. Когда не на кого, не на что больше рассчитывать, мы начинаем полагаться только на свои силы. Вы не можете изменить собственное детство, пусть оно и было неидеальным, зато сегодня вы, взрослый и свободный, можете начать жить той жизнью, о которой мечтали. Если не отпускает сожаление о тяжелых несложившихся годах начала жизни — компенсируйте их себе сейчас. Не думайте, что это глупости и ерунда! Купите, в конце концов, ту куклу или машинку на радиоуправлении, которую хотелось тогда. Или стопку разноцветных футболок. Или мешок конфет — и съешьте его в одиночестве. Если вы переживаете, что окончательно впадете в детство и ближайший десяток лет будете тратить на детские хотелки, — зря. На самом деле «внутренний ребенок» насыщается очень быстро. Ему важно не количество, а знание, что теперь все можно и наказания не последует. Ему очень нужно знать, что он достоин подарков просто так, потому что существует в этом мире. Иногда достаточно одной или двух таких покупок-подарков. Да, и эту конфету до обеда, и еще одну юбку, и самолет на радиоуправлении — все это можно. И наказания за этим разгулом свободолюбия не последует.

Научитесь говорить с собой так, как вам хотелось, чтобы с вами говорили всегда. Часто у людей, которые осознают свое детство как проблемное, в голове звучит голос мамы, отца или бабушки, который отдает команды или беспристрастно констатирует: «Нужно собраться», «Надо делать больше», а то и «Чего разлегся, работы еще полно, соберись, размазня!». Чей голос звучит внутри вашей головы? Не пора ли его заменить на свой собственный и начать говорить то, что вам хочется слышать?

«Ты красавица», «Ты умница», «Ты сегодня классно выглядишь» — с теми интонациями, которые вам хочется слышать. Кстати, как вы к себе обращаетесь? Обезличенно: «сядь», «пора вставать», «переоденься»? Или полным именем, как начальник к подчиненному: Татьяна, Михаил, Мария? Найдите имя или обращение, которое вам приятно слышать, и начните с собой общаться именно так: «Танечка, моя принцесса, котик» или «Татьяна, ты герой, смотри, сколько дел за сегодня было сделано!».

Грамотно выстроенная «внутренняя речь» — один из самых эффективных и всегда доступных вам способов отрегулировать свое внутреннее состояние до комфортного в максимально короткие сроки.

Единственный способ окончательно закрыть дыру, которая осталась от недолюбленности в детстве, — долбить себя самому. Эту черную дыру невозможно заполнить любовью окружающих. И чем сильнее вы будете пытаться заткнуть ее новыми знакомствами, отношениями, встречами, тем больше она будет расти. Вам будет мало любви и уверенности в праве на эту любовь во всех отношениях, вы постоянно будете находиться в поисках «идеальной» любви, «идеального» партнера, «идеального» друга, которые вылечат все раны вашего внутреннего ребенка, — и удивляться, почему вам так не везет, почему вы никак ее не можете найти. А секрет очень прост — чтобы хватало любви от окружающих (и не тратились силы и время на бесплодные попытки получить ее), начать нужно с поиска ресурса в себе. Эту дыру внутри закрыть можете только вы сами. И только когда она

больше не будет вас беспокоить, получится построить по-настоящему гармоничные отношения и с самим собой, и с миром. И, кстати, окончательно простить родителей за их несовершенство. Потому что зачем теперь требовать любовь от кого-то еще, когда вы точно знаете, что можете сами себе дать столько любви, сколько захотите?

Мы с детства привыкаем к мысли, что любовь можно получить только извне. Любовь к себе — это что-то такое не очень приличное, про эгоизм: если любишь себя, то больше никого. Но возродите эту любовь с самого начала, с фундамента, разберитесь, какие кирпичи выпали из стен вашего дома, верните их на место. И удивитесь, как вдруг получите такую мощную поддержку, опору, запас сил совсем рядом — внутри самого себя. Берите и пользуйтесь в любое удобное время, в любом количестве.

Прислушайтесь к себе: вам мало любви и внимания партнера, вы ищете безусловную любовь, которая излечит всю вашу боль, человека, который будет вас понимать с полуслова и все прощать, принимать вас любым? Вы обижаетесь, что остальные как-то находят это все: и друзьями нормальными окружены, и семьи прекрасные, — и только вам жизнь приносит все время какие-то бракованные отношения? И вам не приходит в голову, что партнер не обязан обеспечивать безусловной любовью, он не должен заменять маму или папу, прощать все, растворяться в вас, опекать, принимать за вас решения. Если вы узнали в этом описании себя — разберитесь с тенями из собственного детства. Скорее всего, вы так и застряли на этапе полной зависимости от родителей, отделения не произошло. А поскольку опыта отношений на равных нет, вы пробуете получить у мира то, что

осталось вашим единственным примером любви. Без этого груза ваши взрослые отношения только выиграют, станут более осознанными, легкими и продуктивными, способными сделать счастливыми двух взрослых людей, а не маленького ребенка в поисках семьи, который ищет и все никак не может найти свою маму в переполненном супермаркете.

Подведем итоги. Почему не стоит тратить время на обвинения родителей в том, что они испортили вам жизнь?

- Вы выжили и социально адаптированы настолько, что сейчас читаете эти строки. Несмотря ни на что. А это уже огромная победа. Возможно, это победа вопреки, но если вы победили, стоит ли сейчас думать о том, что могли и проиграть?
- Прошлое изменить вы не в силах, как бы этого ни хотелось. Но вы можете построить такое будущее, как хочется вам. Вы вольны выбирать, на что тратить время — на сожаления и переживания о том, что изменить не сможете, или на то, чтобы построить такое будущее, какое хотите сами.
- Ваши родители определенно старше вас. И вы в этой войне явно в более выигрышном положении. Стоит ли тратить силы на битву, в которой, с одной стороны, вы вряд ли получите желаемое (для своих родителей вы навсегда останетесь их детьми, и шанс добиться от них покаяния минимален), с другой — явно находитесь в положении более сильного и энергичного? Будьте великодушны, направьте свои силы на реализацию своих планов, а не на сражения с тем, кто заведомо слабее. Вы можете либо пойти на перемирие, либо просто игнорировать ситуа-

цию, но вряд ли есть смысл тратить силы и время на то, чтобы доказать родителям, которые старше вас (либо их вообще нет в живых), что они были когда-то неправы.

Опра Уинфри

Вот история женщины, которая смогла преодолеть все тяготы своего детства и прославиться на весь мир.

29 января 1954 года в городе Костюшко (штат Миссисипи) родилась темнокожая девочка. Она была незапланированным и не очень желанным ребенком, родившимся от короткого романа семнадцатилетней девушки и военнослужащего. Девочку называли Орпой, но почему-то (по одной из версий — потому что родственники никак не могли выговорить это сочетание букв, по другой — акушерка в роддоме ошиблась, заполняя документы) со временем имя трансформировалось в Опру. Скоро мать новорожденной уехала на заработки, так что девочку растила бабушка. Воспитание было строгим: за любую провинность в дело шел прут. Однако та же бабушка научила трехлетнюю Опру читать и писать, а еще раньше поспособствовала тому, что девочка прочла пасхальную речь перед прихожанами местной сельской церкви (те так расстрогались, что назвали малышку «маленькой проповедницей»).

Когда Опре исполнилось шесть, ее мать вспомнила о дочери и забрала девочку к себе. Их семья жила в неблагополучном районе, окружение было соответствующим, и это, к сожалению, сыграло свою роль. Уже став взрослой, Опра рассказывала, как в девять лет ее изнасиловал двоюродный брат. Чтобы девочка молчала, он угостил ее мороженым: «Он взял меня в магазин — а по ноге у меня все еще текла кровь — и купил мне угощение». Это был не последний опыт насилия, которое затем

повторилось со стороны других братьев, их друзей и родного дяди Опри. Девочка начала принимать наркотики, в тринадцать лет забеременела, даже не зная от кого, украла у матери деньги и сбежала к отцу. А он встретил ее фразой: «Не смей принести в подоле». В отчаянии девушка попыталась покончить с собой, выпив чистящее средство для сантехники, но выжила и даже сохранила ребенка. Однако он появился на свет раньше срока и умер вскоре после рождения. Удивительно, но именно эти печальные события сблизили Опру с отцом. Вернон Уинфри был так же строг, как и бабушка Опри, но поддерживал дочь и верил в нее. Через много лет Опра говорила, что именно отец перевернул ее жизнь: «Он не уставал твердить, что я намного лучше, чем думаю. И верил, что я непременно стану еще лучше». Отец, насколько позволяли скромные возможности семьи, старался дать дочери образование и при каждом удобном случае водил ее в библиотеку.

Опра с юности была очарована телевидением и изо всех сил пыталась пробиться на экран. После нескольких безуспешных попыток она была принята помощником ведущего новостей на канале CBS. Уинфри едва исполнилось девятнадцать, и она стала первой чернокожей девушкой в истории на этой должности. Однако на этом Опра не остановилась, и уже в двадцать два года стала комментатором вечернего шоу ABC в Балтиморе. Естественно, более старших коллег это не устраивало, девушке не раз говорили в лицо, что телевидение не для нее. В итоге с формулировкой «непригодна для новостей» ее перевели на получасовую утреннюю передачу «Говорит Балтимор», у которой были крайне низкие рейтинги, решив, что там эта выскочка ни у кого не будет путаться под ногами. Неожиданно рейтинги передачи поползли вверх. И тогда уже Опру пригласили в качестве «спасителя» другого захудалого эфира AM Chicago на Чикагском филиале ABC. Всего несколько месяцев — и передача становится самой популярной в городе. В 1986 году

AM Chicago выходит в общенациональный эфир под названием, которое известно сейчас всем, — «Шоу Опры Уинфри». Гостями передачи становились звезды и люди с необычными историями. Шоу превратилось в культовое. Его хозяйка стала не только живой легендой телевидения, но и первой темнокожей женщиной-миллиардером в мире.

Однако вскоре оказалось, что Опра успешна не только как телеведущая, но и как бизнесмен: в 1988 году она купила киностудию в Чикаго за 20 миллионов долларов, а также основала компанию по производству мультимедиа Harpo Productions (Harpo — имя Oprah задом наперед). В 2011 году, к огромному огорчению зрителей, Опра Уинфри закрыла шоу и занялась развитием собственного телевизионного канала OWN (The Oprah Winfrey Network). Шоу выходило 25 лет (всего 4561 выпуск). На протяжении всех этих лет в студии не было запрещенных тем: гостями передачи были и порноактеры, и неонацисты, и вышедшие на свободу преступники. Периодически выходили спецвыпуски «Любимые вещи Опры», где телеведущая делала зрителям и поклонникам щедрые подарки. Так, однажды все сидящие в студии (а это почти 300 человек) получили по автомобилю Pontiac, а в последнем сезоне Уинфри подарила каждому зрителю билет в Австралию.

В чем секрет такой популярности и народной любви к «Шоу Опры» на фоне огромного количества других ток-шоу, кроме острых тем? Пожалуй, не только в умении Уинфри вызвать человека на откровенный разговор, а еще и в том, что собеседник в этом разговоре порой даже сам открывает в себе новые, неожиданные стороны. На протяжении всех этих лет обычные люди были интересны ведущей не меньше (а иногда и больше), чем знаменитости. Для огромного количества простых американцев мнение Опры Уинфри является авторитетным в любом вопросе — от выбора обуви до голосования за президента.

В Америке даже появилось понятие «фактор Опри»: товар или услуга, рекомендованные ею, становятся хитом продаж. Некоторые эксперты считают, что Джордж Буш–младший и Барак Обама выиграли выборы исключительно благодаря симпатии мисс Уинфри.

После неудачной юношеской беременности Опра бесплодна. Однако она откровенно говорит, что никогда и не стремилась реализоваться как мать. Пожалуй, это еще один из секретов ее популярности — не бояться быть открытой, уязвимой, некрасивой (кстати, эпопея под названием «Опра худеет» длилась не один год и закончилась полным фиаско). Миллионы женщин по всему миру считают Опру «своей» именно поэтому: она не возводит преграды между собой и аудиторией. У нее есть комплексы и проблемы, и она их не скрывает. Например, когда Опра работала в Балтиморе, руководство попыталось «привести ее прическу в порядок»: от сильнodelствующего средства волосы выпали. Об этом и еще многом другом Опра открыто и спокойно рассказывала в своих шоу. Как уверяет Уинфри, такие ситуации помогли ей понять, что она «никогда не будет Дайаной Росс, и лучше оставаться просто Опррой». Популярность, конечно, кроме любви приносит Опре и зависть. Так, ей вменяли в вину, что ее шоу всего лишь результат грамотной режиссуры и выдумка, а вовсе не реальные истории. Порой удары наносили даже близкие люди: историю о ранней беременности и смерти ребенка желтой прессе продала кузина Уинфри. После этого телеведущей пришлось раскрыть и другие подробности прошлого.

В чем секрет «феномена Опри Уинфри» — девочки, родившейся от случайной беременности и выросшей в трущобах, у которой, кажется, не было ни одного шанса пробиться в блестящий мир телевидения? Опра превращает неудачи в первый шаг к новым достижениям. В ситуации, где другой давно бы сдался, она

продолжает двигаться вперед, что бы ни происходило вокруг. Опра научила миллионы своих зрителей тому, что можно принять и полюбить себя даже с непростым прошлым и внешним видом, далеким от модельных стандартов. Кроме статуса первой в истории темнокожей женщины-миллиардера, успешной карьеры ведущей и значительных успехов в бизнесе, Опра снялась в множестве фильмов и сериалов, получила множество престижных наград за свое шоу. Весьма достойный послужной список для девочки из неблагополучной семьи, не так ли?

.....

Отговорка 2:

«А вот мне отсоветовали, меня разубедили, все без толку...»

«А вот мне сказали...» Далее может быть кто угодно: мама, папа, бабушка, опытный взрослый друг, соседка баба Маня. Единственный критерий, на который имеет смысл обратить внимание: добился ли человек исполнения той мечты, которая занимает ваши мысли? Или хотя бы живет ли он той жизнью, которой хотели бы жить вы? Нет? Тогда мнение говорящего можно смело игнорировать.

Примите на вооружение: имеет смысл слушать только людей, сумевших прийти к своей мечте, и больше вообще никого.

Если человек не может разобраться с собственной жизнью и его образ жизни вас совсем не вдохновляет, имеет ли смысл учитывать его опыт? У вас будет свой собственный, и, надеюсь, он будет удачнее, чем опыт всех

советчиков, вместе взятых. Кстати, успешные люди редко дают непрошенные советы. Во-первых, у них просто нет на это сил и времени, они заняты собственной жизнью. Во-вторых, они с уважением относятся к чужим границам, потому что, скорее всего, по их собственным потоптались в свое время от души, и они знают, что «не лечить и не учить без запроса» — это прекрасный и очень правильный совет.

Я и сама много раз слышала от окружающих: «Успокойся, тебе уже двадцать, тридцать... Нужно повзрослеть, остепениться, пора оставить свои завыральные идеи». В итоге моя настоящая жизнь началась после тридцати лет, когда я научилась пропускать мимо ушей непрошенные советы. Пока же я следовала им, моя жизнь становилась все тяжелее. «Жить как все» не получалось. Не мечтать о поездках и общении с творческими людьми, ограничить свою жизнь работой в школе или детском саду (напоминаю, что по основной профессии я педагог), выйти замуж и нарожать кучу детей... Как только я представляла себя в таких ситуациях — хотелось немедленно пойти и повеситься, не дожидаясь, пока весь этот кошмар станет реальностью. В итоге ближе к тридцати я начала работать с музыкантами. Когда мне исполнилось тридцать пять, вышла моя первая книга и первый же спектакль. Понимаете, по всем пунктам мне было поздно, все поезда уже ушли и нужно было прекратить мечтать и довольствоваться воспоминаниями о богатой приключениями молодости. Но оказалось, что молодость только и началась, как только внутри появилась смелость жить своей жизнью. Точнее, началась жизнь вне возраста. Потому что в процессе стало ясно, что возраст — это только условность. Если хотя бы один человек в истории до вас смог сделать то, на что

вы нацелились, — это возможно, а если не делал еще никто — вы будете первым. Так стоит ли слушать советы тех, у кого вам нечего взять для реализации ваших целей?

Отговорка 3:

«У меня нет ресурсов, стартового капитала и золотой ложки во рту. Я бедный и убогий»

Дальше обычно следуют мечты на тему: «Вот если бы мне дали денег... Новую квартиру... Другие условия... Я бы расцвел! У меня просто не было возможностей, а то бы я ого-го!» Большинство мультимиллионеров начинали с нуля. Множество известных людей изначально имели проблемы со здоровьем. Огромное количество тех, кого вы сегодня видите на обложках глянцевого журналов, родилось в самых обычных, «рабоче-крестьянских» семьях. Так что здесь вопрос исключительно вашего выбора. Вы можете продолжать жалеть себя, а можете начать действовать.

Вас может многое останавливать: «у меня нет денег», «я не могу себе это позволить», «все мои увлечения — это очень дорого», «я могу себе позволить только самое необходимое», «у меня нет финансов на саморазвитие», «у меня нет стартового капитала на открытие своего бизнеса». Но это нестрашно! Возьмите ручку и бумагу и тщательно посчитайте, сколько денег вам действительно нужно для жизни. Не забудьте вычеркнуть из списка все импульсивные траты по принципу «лишь бы чем-нибудь занять руки»: покупку пищевого мусора, после которого у вас всегда болит желудок, но вы зачем-то его берете снова и снова; подарков, приобретенных друзьям и знакомым просто по случаю и не доставляющих удовольствия ни дарителю, ни получателю, и т. д. Есть неуменшаемые

траты, отказавшись от которых, мы существенно усложним себе жизнь: расходы на квартиру, ежегодные медицинские осмотры, оплата учебы ребенка и т. д. Но удивительно, что большинство трат, которые ежедневно совершают люди, совершенно не являются необходимыми. Зачастую это попытка задобрить того самого недолюбленного ребенка, который сидит внутри: в попытке заглушить чувство неудовлетворенности ему дают двадцать одинаковых пар джинсов и кучу шоколадок, как работающие и занятые своими делами родители снова и снова покупают ребенку гору игрушек вместо совместных игр и внимания. Но ребенок почему-то по-прежнему продолжает устраивать истерики и чего-то требовать. В чем разница между «долюбить внутреннего ребенка», о чем говорилось выше, и просто пытаться сделать так, чтобы он заткнулся? В осознанности. Одно дело, когда желание выполняется не спеша, обдуманно, и с четким ответом на вопрос «Ты действительно хочешь это?». Другое — когда вы судорожно сметаете с полок все, что попадает в поле зрения, лишь бы ощутить кратковременный прилив радости на тему «Я могу себе это позволить».

Порой мы убегаем в нерациональные траты, потому что боимся признаться себе в том, что нам по-настоящему нужно.

Например, мы хотим бросить нелюбимую работу в офисе, устроиться на курсы флористов и открыть свой собственный цветочный магазинчик. Наш мозг, мозг живущего в социуме человека, набитый под завязку привычными установками, отмечает эту мысль, даже не дав ей окрепнуть. И мы слышим: «Какой цветочный

магазин?! Что ты там себе выдумываешь? У тебя хорошая, стабильная работа и достойный социальный пакет. А ты хочешь все бросить ради какой-то блажи. Это несерьезно и не по-взрослому. Вот тебе сотая футболка — это нормальная, понятная, приличная трата, радуйся и успокойся, все у тебя хорошо. Купи себе на последние бутылку дорогого шампанского, выпей. Ничего, что на эту сумму можно было питаться неделю, ты это можешь себе позволить, дорогая, ты шикарная женщина». Такая покупка действительно приносит радость — на какой-то совсем короткий промежуток времени. А потом эта условная футболка оказывается на дальней полке, рядом со стопкой абсолютно таких же футболок, а вы не понимаете, почему в состоянии «все хорошо, дорогая» вы ничего хорошего не ощущаете. При этом, с одной стороны, зарабатываете вы достаточно, а с другой — на важные для вас вещи никогда не хватает. И в итоге, вспоминая о цветочном магазинчике, вы понимаете, что на него нет денег, и даже не догадываетесь, в какую хитрую ловушку заманил вас собственный мозг. Он вновь создал иллюзию «социальной стабильности», заставляя реализовывать «социально приемлемые» желания. Помните: с точки зрения психики стабильность всегда побеждает риск.

Критерий таких «подменных желаний» — то, что они дарят радость только на несколько секунд, а потом приходит разочарование и непонимание, зачем вы вообще потратили время и деньги. Вы сами не знаете, зачем вам опять мороженое, вызывавшее изжогу и позавчера, и вчера, но все равно идете за ним, когда становится грустно или скучно, словно рассчитываете найти радость на дне стаканчика, и неизменно разочаровываетесь. Просто когда-то вы прочитали, что сладкое поднимает настроение, или

увидели на рекламном щите с красивой девушкой, которая ест именно мороженое, призыв «порадуй себя». Вы уже и забыли, где и что видели, что там был за рекламный слоган, а мозг считал связку «мороженое = удовольствие», признал ее социально приемлемой и удобной и накрепко укоренил в голове. А зачем вам двадцать пар совершенно одинаковых брюк, если вы точно знаете, что носить станете только две-три, а остальные будут радовать только моль в шкафу?

Согласитесь, дешевле один раз подумать и осознать, что ненужные траты лишь заглушают робкие попытки вашего «я» определить нужное направление. Поверьте, уже на этом этапе получится сэкономить достаточно приличную сумму. Нас с раннего возраста окружает реклама, которая уверяет, что мы не можем обойтись без тысяч вещей. На самом деле это не так, и нужно нам гораздо меньше, чем пытаются навязать. Не лучше ли будет потратить эти суммы на по-настоящему важные цели, которые принесут долгую и глубокую, а не секундную радость? Сделайте глубокий вдох и возьмите десятисекундную паузу перед очередным привычным приобретением одежды, косметики, сотовой пары обуви, продуктов.

Спросите себя: вы действительно хотите совершить эту покупку?

А может, вам грустно, одиноко, тревожно и вы пытаетесь спрятаться от этого, не думать о неприятном, заглушить нежелательные мысли показной активностью («мне некогда об этом думать, я иду на шопинг») или ощущением «я могу себе это позволить»? Вспомните, что вы чувствовали в прошлый раз, когда совершали аналогич-

ную покупку? Долго ли она вас радовала? Не было ли сожалений о том, что потратили деньги на ерунду? Если выяснится, что в прошлый раз двигались аналогичным маршрутом: нежелательные мысли или просто скука — минутная радость — сожаления (они иногда начинаются уже в очереди в кассу, но вам уже неудобно выходить из нее), — отложите покупку хотя бы на сутки. Завтра вам вернуться в магазин уже не захочется.

В кошельке останется некоторая сумма, а в душе — гордость собственной осознанностью и силой воли.

Если за сутки желание совершить покупку не отступило, смело можете возвращаться и совершать ее: эта вещь вам действительно нужна и будет радовать долгое время.

Теперь хорошо бы посчитать стоимость ваших увлечений и мечты, так долго откладываемой «на потом» из-за мнимой дороговизны. Проверьте, можно ли найти более бюджетный вариант реализации задуманного. Например, если вы всегда мечтали заняться спортом, первое, что понадобится, — дешевые кроссовки и гантели. Комплексы упражнений можно найти в интернете. Совсем не обязательно покупать платиновую карту в самый дорогой фитнес-клуб города. Если всегда мечтали стать блогером, просто начните писать каждый день, не бросая работу и не вкладываясь в рекламу.

Для любого увлечения и любой мечты можно найти приемлемый по цене аналог «на первое время». Он позволит вам продержаться до момента появления прибыли (а при настоящей увлеченности и вовлеченности монетизировать можно почти все — хоть выпечку тортиков на кухне, хоть любовь к стихотворчеству) или пока не найдете дополнительные источники финансирования своего начинания. Для многих планов этот момент — проверка на истин-

ность! Если вы хотите чем-то заниматься по-настоящему и вам нужны не понты, а реализация задуманного или возможность заниматься любимым делом, — вы найдете возможность делать это при любом бюджете!

Если хотите рисовать — сможете делать это на обычном альбомном листе простым карандашом. А если вам важнее ослепить знакомых принадлежностью к творческой элите — будете ныть, что уроки рисования — слишком дорого, а у вас нет денег на покупку мольберта и профессиональных материалов. Но вот когда вы заработаете... О, тогда, конечно, все-все изменится! Как правило, это «когда» и не наступает.

Да, многие увлечения со временем становятся если не профессией, то источником неплохого дополнительного заработка. Но сначала вы уходите с головой в свое начинание вопреки всему, в ущерб текущей работе, ведению дома, забывая про привычный отдых, затем вы находите возможность реализовать задуманное, и только потом приходят деньги, скорее как побочный продукт любви к делу. Большинство попыток затеять дело с установкой «срублю бабла по-быстрому» проваливается.

В качестве примера можно понаблюдать, как развивается такое направление, как секс-блогинг. Мне кажется, ни для кого сейчас не тайна, что при достижении определенного числа читателей-подписчиков ведение блога становится источником дохода. Как можно стать топ-блогером в теме, о которой говорят уже не один век? В топ выходят авторы, увлеченные социальной идеей, которые не только декларируют прописные «традиционные» истины об отношениях мужчин и женщин. Феминизм, боди-позитив, спорт — какая-то фишка, искренне увлекающая блогера, притягивает к нему и читателей,

позволяет выделить блог на фоне многих безликих страниц, посвященных тестам секс-игрушек. Чтобы запустить блог, надо совсем немного денег и свободного времени, а открыв миру свои нетривиальные мысли, вы привлечете свой полк сочувствующих и одобряющих, небезразличных подписчиков и, как следствие, со временем начнете получать доход.

Обычно люди решают: «Я не могу себе этого позволить», даже не подсчитав требуемую для начала сумму. А айфон в кредит можете себе позволить? А посиделки в баре с друзьями каждую пятницу с последующим тяжелым похмельем в субботу? А такси вместо недолгой прогулки пешком? А пятьдесят тюбиков помады, из которых пользоваться будете в лучшем случае двумя? Я могу привести еще тысячи примеров того, как деньги утекают сквозь пальцы, а траты приносят лишь сиюминутную радость и часто вредят здоровью.

Казалось бы, если все так очевидно — почему оно на практике оказывается совсем неисполнимым? Потому что люди и в поиске радости смотрят друг на друга, а не слушают себя. Часто действие выполняется автоматически, потому что все вокруг говорят, что это весело и интересно. Вот вы встречаете Новый год в компании, неизменной со студенческих лет, и, честно говоря, вас уже подташнивает от этих лиц и сейчас вы даже понять не можете, чем эти люди когда-то вас привлекали. Но все вокруг смеются, говорят, как это круто и весело, на следующий день в социальных сетях появляются фотографии с хештегами #мыкоманда или #друганынавсегда, и вам самому начинает казаться, что вы отлично проводите время, у вас самые лучшие на свете друзья. И вообще многолетняя дружба — это очень, очень важно, вам

крупно повезло. В голове зарождается очередная иллюзия, которая имеет очень слабое отношение к актуальной для вас реальности, но при многократном повторении рано или поздно убедить себя получится.

Или, например, вы ненавидите тренажерный зал, но покупаете абонемент, ходите заниматься со слезами, но пытаетесь себя убедить, что так нужно: «Спорт — это полезно, и вообще, давно пора худеть». При первой же подходящей отговорке (легкое недомогание, гости приехали, нужно еще отчет доделать) вы пропускаете тренировку, а когда все-таки доходите до зала, халтурите и с тоской смотрите на часы, но всем рассказываете, что вы «на спорте». Как вы думаете, насколько эффективны будут такие занятия?

Или, например, каждую пятницу вы встречаетесь с подругами в баре. Вы плохо переносите алкоголь, у вас даже от пары бокалов утром похмелье. Вам давно надоели разговоры о распродажах и о том, что «приличных мужиков не осталось», вы бы с удовольствием почитали в тишине или просто выспались, но каждую пятницу приходите в привычный бар, и после пары коктейлей вам начинает казаться, что, в принципе, ничего так, весело. Такое общение ничего не приносит вам и вредит здоровью, но вы даже не задумываетесь, что эта «традиция» отбирает самое ценное — время! Время на возможное развитие и приближение к мечте! Но на календаре пятница, и вы движетесь привычным маршрутом.

В итоге кажется, что на важное нет ни времени, ни денег.

Я знаю все эти отговорки, потому что сама была такой же. Много лет. Пока не поняла: надо определить единственно важное для себя и полностью на нем сфокусироваться! И тогда деньги, время и силы найдутся!

С просторов интернета

Самый целеустремленный человек — это тот, кто очень хочет в туалет. Все преграды кажутся несущественными.

Согласитесь, смешно слышать такие объяснения: «Я описался, потому что:

- не было времени сходить в туалет;
- я чувствовал себя слишком усталым;
- потерял надежду. Я не верил, что смогу добежать;
- ну конечно, он-то добежал, у него ноги вон какие длинные;
- я слишком глуп, чтобы это сделать;
- я уже пять раз описывался, у меня никогда не получится добежать;
- это явно не для меня;
- я постучался в туалет — но мне не открыли;
- мне не хватило мотивации;
- у меня нет денег, я не могу себе этого позволить;
- решил сходить завтра».

А теперь подумайте — используете ли вы эти фразы в жизни в других ситуациях?

И еще! Не бойтесь тратить!

Как ни парадоксально это звучит в отношении всего вышесказанного — не бойтесь тратить, но только на важное и цепляющее. Вот здесь как раз очень важно научиться легко расставаться с деньгами. Иногда это расставание будет похоже на шаг в холодную реку, особенно если

вы выросли в семье с невысокими доходами и много лет слушали разговоры о необходимости экономить. Если вы не боитесь отпускать свои доходы на по-настоящему значимые и ценные покупки, деньги приходят. Здесь нет никакой мистики — если вы легко расстаётесь с финансами, мозг так же легко находит варианты пополнения «источника». В данной ситуации очень хорошо работает отношение к деньгам как к своеобразному квесту, игре, в которой действия «заработать — потратить» являются сюжетными ходами.

Если вы судорожно цепляетесь за сбережения и главный ужас в вашей жизни — что завтра денег не будет, то мозг настроен только на то, чтобы все сохранить в неизменности, а не приумножать. Ему кажется, что если вы потратите больше определенной суммы, то дальше не будет ничего, мир рухнет. Учитесь легче относиться к сбережениям. Деньги — это источник эмоций, удовольствия, развития, эквивалент ярких переживаний. Деньги — это энергия. Если эта энергия нужна для исполнения собственных мечтаний — это более чем серьезно. Зачем набивать деньгами все имеющиеся в доме чужие и матрасы, если можно вложить их в развитие своего дела, мечты?

Когда вы мечтаете о серьезных отношениях, нет смысла размениваться на женщин «пониженной социальной ответственности». Когда вы видите впереди цель, бессмысленно «отвлекать» финансовые потоки на сиюминутные развлечения. Траты на действительно, по-честному важное и значимое — это как раз работа над теми самыми «серьезными отношениями». Согласитесь, всегда стоит вкладываться в то, что может сделать вас счастливым и наполненным на всю оставшуюся жизнь.

Возможно, мой подход будет вам не близок. Я очень спокойно отношусь к деньгам, они легко приходят и уходят, моя «подушка безопасности» в понимании: денег в мире очень много и надо лишь настроиться на волну получения их части в нужный мне момент. Я из тех людей, кто легко тратит и легко зарабатывает, мне очень сложно копить, откладывать. На сегодняшний день принцип «Легко ушло — легко пришло» меня полностью устраивает, позволяя жить комфортной жизнью. Один мой знакомый, профессиональный путешественник, живет по такому же принципу: устраивается на работу, зарабатывает деньги, а когда офисная обстановка совсем достает, увольняется и отправляется в очередное путешествие на край земли. Что помогает выработать такое легкое отношение к финансам и избавиться от страха остаться на мели? Понимание: пока у вас на месте руки и ноги, вы всегда способны заработать и нет работы «достойной» или «недостойной».

Когда в нашей стране замаячил призрак очередного экономического кризиса и у меня возникли сомнения в востребованности основной профессии (работа с детьми с особенностями), я села и задумалась: а что я еще могу делать? Могу мыть полы в подъездах, разносить почту, стоять за прилавком. Да, эти профессии хуже оплачиваются, но они позволят не умереть от голода. И список развлечений даже с минимальными затратами, если я временно окажусь на мели, тоже прилагался. Так вырисовывалась схема жизни: вот на это буду есть, вот так буду проводить досуг. Например, я с удовольствием развожу комнатные цветы. Это недорого. Я страстный театрал, но, если совсем прижмет, смогу смотреть спектакли в интернете. Это позволит первое время продержаться

на плаву, а потом я подумаю, где заработать больше и как улучшить бытовые условия.

Если вы прямо сейчас сядете и подумаете, чем можете заниматься, — поверьте, список получится очень приличным. Вдруг окажется, что кроме вашей основной профессии вы можете кучу всякого разного. Если вы считаете, что есть специальности, которые ниже вашего достоинства, значит, финансовый кризис вам пока не грозит и в глаза вы его не видели ни разу (ну а тогда, возможно, вообще нет смысла паниковать). Потому что в условиях реального риска остаться на грани голодной смерти выбирать обычно не приходится. Раз вы еще перебираете — значит, все неплохо и страх безденежья и нищеты необоснован.

Спектр приложения ваших сил
и умений очень велик, а значит, реальный риск
умереть голодной смертью вам грозит,
только если вы останетесь одновременно
без рук и ног (да и то не факт).
Когда это осознается, страх уходит.

В любой ситуации пугают не реальные опасности (которых на самом деле в современном мире не так уж много, как нам кажется), а те привидения, которые возникают в голове. Большинство людей страшит не перспектива остаться совсем без денег, а перспектива жить хуже, чем сейчас, а за жалобой «не хватает денег» стоит «не хватает денег на все, что я хочу». Согласитесь, это несколько разные ситуации. И если первая выглядит действительно угрожающе, вторая решаема. Стоит разложить ситуацию на составляющие, задуматься о доступных путях выхода

из кризиса и увидеть, что их всегда больше, чем один. А когда наступает ясность, страх уходит.

Так что вопрос, пожалуй, только в вашем собственном отношении к ситуации. Вы можете сказать: «Как это — я растрачу все? И останусь без подушки безопасности на случай внезапного финансового краха (болезнь, увольнение, революция)?» Но вот только еще учтите, что история знает много случаев, когда огромные суммы на счетах за одну ночь превращались в бесполезные фантики. Так что абсолютной безопасности и возможности просчитать все причуды судьбы не существует. И когда это принимаешь, становишься по-настоящему бесстрашным. Ведь если безопасности нет, есть ли смысл тратить нервы на переживания по поводу того, что еще не случилось и, возможно, совсем не случится? Гораздо лучше потратить силы на создание лучшей версии того, что есть сегодня.

Однако отношение к финансам, описанное выше, — всего лишь один из вариантов. Возможно вы, в отличие от меня, серьезный взрослый человек и вам будет спокойнее, несмотря на все логические доводы, жить в более «классической» версии со сбережениями «на черный день» — вам для внутреннего спокойствия нужно знать, что они есть.

На что имеет смысл обратить внимание, если вам ближе консервативная финансовая стратегия, обеспечивающая запасом на трудные времена?

- Прямо сейчас, сегодня скажите себе, что берете деньги под свой собственный полный контроль, пообещайте себе выбраться из долгов и достичь финансовой независимости. Да, даже когда речь идет о такой приятной теме, как доходы, ответственность все равно придется брать на себя и только на себя.

Работа над своими сбережениями — такая же работа, как и любая другая.

- Подсчитайте свой чистый капитал на сегодняшний день. Сложите стоимость всех своих активов, отнимите сумму долгов и денежных обязательств (платежи по ипотеке или по кредитной карте). Подумайте, достаточно ли вам этого капитала для реализации плана-мечты или нужно поработать над увеличением суммы.
- Откройте отдельный банковский счет, с которого вы не будете снимать деньги на повседневные хотелки, и начните откладывать на него 1% месячного дохода или зарплаты. Чтобы не было искушения потратить деньги раньше, лучше открывать срочный счет, с которого вы не сможете снять деньги раньше срока без штрафа.
- Составьте список всех своих задолженностей (долги друзьям, кредиты и т.д.) и приступайте к их погашению, начиная с долговых обязательств с самой высокой процентной ставкой. Даже если вам кажется, что уровень ваших доходов невысок и закрывать долги по кредитке не на что, — не откладывайте этот пункт в долгий ящик. Начинайте возвращать долги понемногу, маленькими суммами. Хитрость еще и в том, что психологически проще скидывать еженедельно сто рублей на карту, чем долго копить большую сумму с целью отдать весь долг сразу. Известно же, что занимаем мы чужие деньги, а возвращаем уже свои. Всегда найдутся поводы еще немного отсрочить возвращение долга.
- Подсчитайте, хотя бы примерно, размер капитала, который потребуется вам для достижения финан-

совой независимости к моменту выхода на пенсию, и сделайте эту цифру своей целью. Да, если вы из тех людей, которым важна стабильность и предсказуемость, о пенсии придется заботиться самим и прямо сейчас.

- Поставьте перед собой конкретные цели в сфере финансовых накоплений на каждый месяц, затем квартал и год до конца жизни. Достигните хотя бы одной из них. Как только вы поймете, что способны откладывать определенную сумму, дальше будет легче, процесс накопления войдет в привычку (а возможно, даже будет вызывать азарт).
- Научитесь экономить, стараясь по возможности откладывать покупки и вознаграждения до тех пор, пока не достигнете долгосрочных финансовых целей.

Любой подход к деньгам, который позволяет вам жить так, как вы хотите, хорош. Главное, что нужно понять, — причина финансовых проблем в вашей голове и зависит не только от размера заработка. Меняйте свое отношение к финансам. Какой из двух вариантов вам подойдет? Можно попробовать и первый, и второй. Собственно, я так и делала, пока не остановилась на первом. Если вы сильны в создании креативных идей, вам подойдет именно он, его основная сильная сторона — генерировать. Если вы блестящий исполнитель и в целом приверженец размеренной и просчитанной жизни, вам уютнее будет со вторым вариантом.

Миллионы — вовсе не гарантия реализации мечты. На самом деле, сколько бы вы ни зарабатывали, денег всегда будет не хватать, потому что с увеличением доходов растут и потребности. Кому-то не хватает на личный

вертолет, а кому-то на сапоги — и угнетает эта беда обоих одинаково. Чтобы строить свою жизнь так, как хочется, не нужен огромный стартовый капитал.

Однако нельзя считать, что деньги вообще не важны и не нужны. До тех пор, пока вы живете в обществе, среди людей, деньги — важная часть жизни. Деньги дают эмоции и возможности. Они нормальная часть нашей повседневности, именно поэтому думать и говорить о деньгах, хотеть зарабатывать больше, планировать расходы, экономить не стыдно. Это примерно такая же часть нашей реальности, как поход в магазин за пакетом молока. Вы же не стесняетесь говорить и думать о том, что идете в магазин? Тема финансов, доходов и расходов — такая же. В то же время частое заблуждение о бедности как преграде к исполнению мечты не имеет оснований. Хотите заниматься спортом, создать семью и родить кучу детей, хотите рисовать или писать стихи, в конце концов, не хотите больше работать в офисе? Для всего этого не требуется много денег, нужно только ваше собственное разрешение. Мечта «стоит чуть дороже»? Думайте, где добыть финансы. Если для вас это действительно важно — обязательно сможете найти решение.

Часто окружающие, особенно люди старшего поколения, пытаются пристыдить фразой: «Ты жадный, много думаешь о деньгах». Если вы думаете о деньгах не для того, чтобы посчитать их в чужом кармане (что действительно, на мой взгляд, безобразно), а с позиции «где их взять, чтобы реализовать свои планы, жить той жизнью, которой хочется», — ничего постыдного в этом нет. Жадность и мысли о финансах далеко не всегда сочетаются. Как достичь желаемого уровня доходов, позволяющего реализовывать задуманное и чувствовать себя

спокойно, — все это нормальные мысли нормального взрослого человека, с жадностью они не имеют ничего общего. Финансы — не препятствие для реализации желаний; да, они важны, но чаще всего жизнь устроена именно так: сначала вы рискуете, ввязываясь в новую деятельность, искренне увлекаетесь, а потом это искреннее увлечение начинает приносить вам доход.

.....

Сильвестр Сталлоне

Вот пример человека, которому отсутствие стартового капитала не помешало стать любимым актером миллионов.

6 июля 1946 года в Нью-Йорке родился мальчик. Роды были сложными и длились очень долго, ребенок никак не хотел появляться на свет. Врачи, перепробовав все доступные методы и отчаявшись, решили наложить акушерские щипцы. Мальчику повредили лицевой нерв, из-за этого часть его лица останется парализованной на всю жизнь. Родители назвали сына Сильвестром. Сильвестром Сталлоне. Из-за родовой травмы он заговорил поздно и плохо, сильно шепелявил. Дети над ним смеялись, а учителя, решив, что он еще и соображает не очень, записали его в умственно отсталые. Семья Сталлоне жила небогато (несмотря на то, что отец Сильвестра владел сетью парикмахерских), у взрослых хватало своих забот, и сыном особо не занимались. Район, в котором рос Сильвестр, горожане прозвали Адской Кухней — в этом неблагополучном квартале жили в основном наркоманы, алкоголики и бездомные. Естественно, Сильвестр очень рано усвоил один из главных уроков подобной среды: чтобы выжить, нужно быть не умнее, а сильнее остальных. Мальчик отчаянно бросался на обидчиков и ввязывался во все драки. Конечно, это не способствовало хорошему отношению учителей и сказывалось на успеваемости. Еще до начала

подросткового возраста Сталлоне сменил несколько школ. Когда Сильвестру исполнилось одиннадцать, его родители развелись. Вначале он остался жить с отцом, но в пятнадцать лет решил переехать к матери. Та была искренне уверена, что сын закончит жизнь в тюрьме: Сильвестра выгнали уже из семнадцати старших школ, и продолжать учебу ему пришлось в школе для трудных подростков. Досуг у него был такой же экстремальный, как и отношение к учебе: например, юный Сталлоне частенько развлекался прыжками с крыши. Но, как ни странно, именно в это время к нему пришло серьезное увлечение спортом. Он начал активно заниматься в тренажерном зале. После окончания школы Сильвестру удалось стать студентом Американского колледжа в Швейцарии. Там он пробыл три года, одновременно подрабатывая учителем физкультуры в средней школе. Затем Сталлоне вернулся домой и продолжил обучение. Однако двигала им отнюдь не тяга к знаниям, он хотел славы: он стал студентом актерского факультета Университета Майами и в мечтах уже видел себя на сцене, в свете софитов. Он не доучился всего несколько месяцев. Желание прославиться все-таки взяло верх, и Сильвестр сорвался в Нью-Йорк. Как множество других молодых актеров, он надеялся, что театры примут его с распростертыми объятиями, но попытки получить работу успехом не увенчались.

Биография Сильвестра Сталлоне в кино началась в 1970 году с участия в... порнофильме «Итальянский жеребец». Молодому актеру нужно было как-то выживать, денег не было совсем, и ему уже было все равно, чем зарабатывать на жизнь. Позже Сталлоне в одном из интервью расскажет об этих съемках так: «Мне надо было или сниматься в этом порно, или идти грабить кого-то, потому что я уже был на грани». За несколько лет в Нью-Йорке Сильвестр сменил множество мест работы: он был швейцаром, вышибалой в ресторане, тренером в тренажерном зале, уборщиком вольеров в зоопарке. Но все время он

помнил о сцене и посещал множество кастингов. Ему везде отказывали — режиссеры не хотели связываться с артистом, имеющим дефект речи, и советовали обратиться к логопеду. После долгих изнуряющих занятий речь удалось немного наладить, но произношение все равно оставалось не очень четким, а с мимикой из-за паралича лицевого нерва практически ничего сделать не получилось. Дефекты дикции и мимики явно не играли на руку начинающему актеру. Эти особенности останутся с актером на всю жизнь, а со временем станут его «визитной карточкой». После долгих безуспешных попыток Сильвестра Сталлоне наконец пригласили на эпизодическую роль в фильме «Лорды из Флэтбуша» в Голливуд. Актер меняет место жительства, уверенный, что теперь удача на его стороне. Но и здесь история повторяется: после единственного предложения нет ни денег, ни работы. Сильвестр пытается писать сценарии, но его усилия не приносят никаких плодов.

Однажды Сталлоне побывал на боксерском поединке Мохаммеда Али и Чака Вепнера. Увиденное так впечатлило его, что Сталлоне сел за письменный стол и всего за два дня написал сценарий о неизвестном боксере, который добивается ошеломительного успеха исключительно своим талантом и трудом. Сталлоне предложил продюсерам этот сценарий, и они готовы были выкупить его за 350 тысяч долларов, если он согласится, чтобы главную роль сыграл другой актер. Но Сталлоне выдвинул встречное предложение: он соглашается на меньшую сумму за сценарий, но главную роль играть будет сам. Так в 1976 году артист сыграл роль, после которой проснулся знаменитым, — боксера Рокки Бальбоа в картине «Рокки». Эта лента принесла ему не только миллионы долларов, но и головокружительную популярность.

Есть еще одна интересная история, связанная с этим периодом в жизни будущей звезды. В 1971 году жизнь Сталлоне, кажется, достигла самого дна: он жил

в ночлежке около метро, ел через день, а единственным утешением в его жизни была собака. Вскоре деньги закончились, Сталлоне стало нечем кормить собаку. Он продал ее за 40 долларов, но вскоре после этого ему удалось продать и сценарий фильма «Рокки». Получив гонорар, Сильвестр тут же решил выкупить пса обратно, но новый хозяин, учитывая изменившиеся обстоятельства, потребовал за него 15 000 долларов. Сталлоне заплатил их не торгуясь. Впоследствии Буткус также стал звездой экрана и снялся в двух первых частях фильма «Рокки».

На сегодняшний день в фильмографии Сильвестра Сталлоне больше полусотни фильмов, в том числе «Рокки» (1976–2018), «Рэмбо» (1982–2019), «Неудержимые» (2010–2014) и «План побега» (2013–2019), в первых трех он также выступил как сценарист, режиссер и продюсер. Сталлоне был номинирован на премию «Золотой глобус» за роль Рокки Бальбоа в первом фильме и стал лауреатом за роль в седьмом фильме серии, он трехкратный номинант на премию «Оскар» за роль Рокки Бальбоа в первом и седьмом фильмах, а также за сценарий к первому фильму. Лауреат премий «Сатурн», «Сезар» и Critics' Choice Movie Awards. В 1984 году на голливудской Аллее славы была заложена звезда Сильвестра Сталлоне.

12 июня 2011 года за заслуги в популяризации бокса Сильвестр Сталлоне был введен в Международный зал боксерской славы. В декабре 2016-го президент США Дональд Трамп предложил Сталлоне возглавить Национальный фонд искусств и гуманитарных наук, но актер отказался. Справедливости ради нужно сказать, что Сталлоне был неоднократно номинирован на соискание «Золотой малины» за худшую мужскую роль. Однако, похоже, актера это мало беспокоит. Он продолжает сниматься и строит множество новых творческих планов.

.....

Отговорка 4: «Я старый, слабый, больной...»

Возраст и плохая физическая форма тоже часто кажутся непреодолимой преградой перед новыми свершениями и кардинальными изменениями в жизни.

Физическая форма зависит исключительно от вас. Остальное — отговорки. Не бывает «поздно и невозможно». История знает множество примеров приведения себя в прекрасную физическую форму после сорока, пятидесяти лет и так далее. А сколько примеров взлета к популярности, открытиям, лучшим ролям после тридцати или сорока! За отговорками «я не могу привести себя в хорошую физическую форму» и «мое тело меня подводит» стоит банальное «недостаточно хочу». Кстати, обратите внимание: почти все, кто достигает успеха, — в достойной физической форме. Не все из них атлеты, но все выглядят хорошо и практически ни у кого нет выраженного лишнего веса. Совпадение? Не думаю. Хотите реализовать свои планы? Пересматривайте отношение к собственному телу.

Тело — такой же инструмент
для достижения целей, как планирование
и внутренняя мотивация.

Причем тело — один из важнейших инструментов, ведь на полное изменение жизни, на глобальный выход из зоны комфорта нужно очень много сил и здоровья. Поэтому вы должны быть подготовлены к таким перегрузкам.

Часто мы слышим: «Содержание важнее внешнего», — однако это спорно по нескольким причинам. Во-первых,

встречают «по одежке», по внешней презентации. Во-вторых, здоровое отношение к собственному телу — показатель вашей разумности: тело — это единственное, что является по-настоящему нашим всю жизнь. Деньги, квартиры, мужья, жены, любовники, вещи приходят и уходят, и только наше тело всегда с нами. По-моему, это уже достаточный довод как можно быстрее наладить с ним дружеские отношения. В-третьих, долго ли сможет ваша голова продуцировать светлые и креативные идеи, если вы постоянно отвлекаетесь то на боль в зубе, то на ноющую поясницу, то на неприятные ощущения в желудке? Думаю, выгода хорошей физической формы очевидна. Мы сейчас не говорим об идеале, хотя, если такая цель родится или будет поставлена в процессе, — почему бы и нет. Но хорошая физическая форма важна в любом случае.

Хотите отправиться в путешествие? Польза дружбы со своим телом очевидна, ведь вам предстоит поездка, самолеты и смена часовых поясов, а это то еще испытание для тела. Хотите стать популярным блогером? Сразу учитывайте, что будете проводить много времени за компьютером/ноутбуком/телефоном. Вам нужна как минимум здоровая спина и сосуды в нормальном состоянии. Мечтаете заниматься музыкой? Закладывайте в комплект хорошую мускулатуру: почти все инструменты весят немало, вам их придется держать на весу или самостоятельно устанавливать. Если мечтаете только петь, понадобится развитое дыхание и здоровые ноги.

Просто хотите сменить профессию? Какое-то время придется побегать, недосыпать, пока будете тратить время на обучение и освоение новых навыков — тоже никак без хорошего здоровья.

Мечтаете о семье? Без здоровья, если хотите прожить с любимым человеком долго и счастливо, никак. Если еще и детей планируете, то сами понимаете, насколько важна забота о своем теле.

Если мысль о необходимости заниматься еще и физической оболочкой вызывает оторопь или возмущение («я планировал читать книгу о том, как исполнить мечты не сходя с дивана, а здесь какие-то посторонние разговоры о здоровье»), то спешу успокоить.

На самом деле, чтобы тело стало нашим помощником, нужно разобратся всего лишь с тремя задачами.

1. Решить вопрос с хроническими заболеваниями:

наконец долечить их или добиться более-менее устойчивой ремиссии. Пройти общее обследование, если ничего не беспокоит. Обычно в чек-ап (полное обследование организма) входит посещение невролога, ЛОРа, кардиолога, офтальмолога, гинеколога или уролога, хирурга, стоматолога. Из лабораторных анализов: общий анализ крови, исследование крови на инфекции, анализ мочи, УЗИ, флюорография, ЭКГ. После этого, при необходимости, визит к специалистам узкого профиля. Как видите, ничего сложного и дорогостоящего, всех этих специалистов вполне можно посетить в районной поликлинике.

2. Разобраться с весом. Я сейчас не только про похудение. Да, чаще всего люди ходят похудеть и говорят именно о лишнем весе. Но на самом деле многих беспокоит обратная проблема: они никак не могут поправиться и страдают как раз от излишней худобы. Решите, какой вес для вас оптимален, позволяет оставаться активным и выносливым,

и наладьте такую схему жизни, при которой этот показатель будет поддерживаться с минимальными усилиями. Если желаемое число на весах вынуждает вас к постоянному напряжению, требует регулярных нечеловеческих усилий, таких как изнурение себя с утра до вечера тренировками и питание стаканом воды и листиком салата, грозит осложнениями со здоровьем в виде выпавших волос и ресниц, значит, вы выбрали нереальный для своего организма вес. С телом должно быть комфортно, оно должно работать как хорошо настроенный механизм, который вы периодически налаживаете, а дальше поддерживаете в рабочем состоянии без особых усилий. Причем оптимальный вес может быть как больше, так и меньше принятых в обществе представлений о «правильно» и «красиво».

3. *Наладить режим дня*, который поможет вам обеспечивать максимальную продуктивность собственной деятельности и при этом выделять достаточно времени и на отдых, и на работу, и на сон.

Видите — совсем немного и несложно. Я люблю ходить по врачам ровно так же, как большинство граждан нашей страны, то есть не люблю совсем. Но поймите: пока вы не решите вопрос с беспокоящими состояниями (особенно если речь идет о запущенных случаях), ни о каком выходе на новый этап жизни мы говорить не можем. Вот еще один из тех пунктов, на которые не стоит жалеть денег. Это, как правило, единовременное вложение, которое потом окупится сотни раз. Занимайтесь своим здоровьем своевременно, и это потребует совсем немного времени, а не 365 дней в году, когда вы уже дотянули

и запустили болезнь до тяжелой хронической формы. Регулярно посвящая определенное время чек-апу, вы поддерживаете сформированную привычку.

Психологи утверждают, что на формирование новой привычки требуется от двадцати до ста дней. Если решить все проблемы, связанные с медициной, а затем потратить два-три месяца на выработку привычек, связанных с движением и питанием, выяснится, что нужно вложить совсем немного времени и сил в рамках одной человеческой жизни на существенное улучшение качества своего существования на долгие годы вперед. По-моему, это совсем немного. Так что соберитесь с духом — и вперед!

Если вы из тех редких счастливых, которые умудрились не обзавестись к определенному возрасту хроническими и долгосрочными проблемами со здоровьем — все еще лучше. Пройти полное обследование раз в год — это доступно по стоимости и совсем незатратно по времени. На самом деле придумывать отговорки, почему вы не можете пойти к врачу, это гораздо дольше, чем записаться на прием (пять минут) и доехать до клиники. А боязнь врачей, того, что будет «стыдно и больно» (это серьезная проблема людей, испытавших в детстве неудачный опыт общения с врачами) вообще нужно просто заглушить, собрать волю в кулак и сделать дело. Во-первых, врачей вы не шокируете ничем (честное слово, каждый из них уже во время учебы и не такое видел), во-вторых, если вы запустите здоровье, лечиться и проходить осмотры потом будет гораздо неприятнее, а надеяться, что проблемы сами исчезнут, к сожалению, не приходится. На самом деле все обычно гораздо менее ужасно, чем рисует наше воображение. Значительное усовершенствование технологий диагностики привело

к их практической безболезненности для клиентов. Относитесь к своему телу как к дорогому автомобилю (а так и есть: тело — автомобиль, который несет вас к жизни вашей мечты), ведь вряд ли вы будете придумывать отговорки, чтобы не ездить на очередной техосмотр.

Очень распространенная проблема — проблема с весом, чаще это «я не могу похудеть». Люди мучают себя диетами, убиваются в спортзале с совершенно неподходящим им уровнем нагрузки, а через месяц такой жизни срываются и ищут утешение в горах шоколадок и булок, набирая вес еще больше. И начинают все сначала, лишь накапливая ненависть к себе. В итоге придумывается причина: «У меня гормоны, поэтому я никак не могу похудеть» или «Я себя люблю и таким» (хотя каждый взгляд на себя в примерочной магазина приводит к истерике). Здесь очень важна правильная установка: не «почему я не могу похудеть» (или поправиться), а «почему мои отношения с собственным весом приобретают характер невроза». Сразу оговорюсь: конечно, существуют проблемы веса, связанные с нарушением гормонального фона и прочими недомоганиями, которые решаются в кабинете врача, но процент людей, их испытывающий, ничтожно мал, чаще имеет место обычное нарушение баланса питания и физической активности, вызванное психологическими проблемами внутри головы.

Перед тем, как сесть на очередную чудо-диету с целью срочно привести себя в норму к Новому году, лету, чтобы быстренько наладить личную жизнь и т. д., спросите себя, не столкнулись ли вы с такой проблемой, как расстройство пищевого поведения. Не стала ли еда способом утешения, наполнения себя, когда вы испытываете пустоту

на уровне эмоций, попытки «заесть» стресс. Конечно, с кем не бывает, если изредка. Но если день за днем поедание конфет и печенья до тошноты, обещания себе «завтра обязательно взять себя в руки» или паника из-за каждого несчастного кусочка пиццы с взвешиванием по несколько раз в день повторяются, — это ненормально. Такие отношения с пищей — ненормальны. Когда тело воспринимается не как друг, а как враг — это ненормально. Война с самим собой — это ненормально. Если такая проблема возникла — ее нужно решать!

Как понять, не страдаете ли вы расстройством пищевого поведения? Обратите внимание на следующие признаки:

- Вы едите не только, когда голодны, но и от скуки, желая «занять себя», «заедаете» стресс и просто плохое настроение. Вы неспособны остановиться, когда сыты, для вас непереносимо оставлять пищу в тарелке, вы едите, пока она не опустеет.
- Вы не выбираете то, что вкусно именно вам, а руководствуетесь классическими представлениями о еде («торты — это вкусно», «колбаса — это вкусно») или «модой» в своей социальной группе («нужно есть гречку, потому что это полезно», «смузи — лучший перекус»), даже если это совершенно не соответствует вашим истинным пристрастиям и желанию в данный момент.
- Вы прекращаете есть потому, что решили, что «надо взять себя в руки», «хватит», «леди так много не едят» и т.д., а не потому, что наелись.
- Вы гордитесь тем, что ваше питание исключительно «чистое» и «здоровое», из рациона строго

исключены все «вредные» продукты, вид людей, поедающих фастфуд, вызывает у вас глубокое отвращение.

- Вам необходимо есть по определенному графику — пять или три раза в день, в строго определенный момент дня, вы чувствуете психологический дискомфорт, если отступаете от этой схемы.
- Вы испытываете острое чувство вины, если переели. Сразу же стараетесь «отработать» избыток калорий — длительной прогулкой или изнурительной тренировкой в спортивном зале. Иногда вы не садитесь есть до тренировки — поесть можно, только когда вы «отработали» нужное количество калорий.
- Весь набор вашей еды — это строго подсчитанное количество калорий, вы даже на праздниках и в отпуске едите только то, что вписывается в ваш суточный калораж.
- Иногда вы ловите себя на ощущении, что мысли о еде начинают занимать все больше места в вашей голове и явно превалируют над другими — о работе, творчестве, отношениях.
- В кафе и ресторане вы смотрите, что заказали люди в вашей компании и за соседними столиками, чтобы сделать свой выбор.
- Вы не способны оставить на столе последнюю конфету, пирожное, кусок пирога, чтобы доесть их завтра. Даже приняв такое решение, через какое-то время вы обнаруживаете, что незаметно для себя все-таки доели оставленное.

Если вы узнали себя в большинстве ситуаций или даже половине из них, возможно, вы столкнулись с рас-

стройством пищевого поведения. Имеет смысл честно спросить: не превратились ли ваши отношения с едой в проблему из обычной потребности, не получается ли так, что еда управляет вами, а не вы едой?

Если вы подозреваете у себя такое состояние, нужно немедленно обращаться к специалисту, так как метод «взять себя в руки» здесь не сработает, и дело не в слабой силе воли, не надо себя ругать. Куда идти? К психотерапевту, у которого есть опыт работы с людьми с расстройствами пищевого поведения. В России это направление пока не очень развито, но, к счастью, и у нас начинают появляться подобные специалисты.

Какие расстройства пищевого поведения вы можете обнаружить у себя или своих близких?

Анорексия

- Крайне низкая масса тела (менее 85% от идеального веса — по “классической” формуле идеальный вес рассчитывается как рост минус 100–110. Обратите внимание, что речь идет не о том весе, которого вы хотите достичь, а о том, в котором максимально сохраняете здоровье. Очень часто эти понятия разнятся).
- Перспектива набрать вес доводит до паники, становится самым главным страхом человека.
- Нарушение восприятия образа тела (человек, даже истощенный до крайности, все равно утверждает, что он толстый, и стремится похудеть еще больше).
- Все разговоры и мысли крутятся вокруг проблем похудения и веса.
- Человек отрицает, что у него есть проблемы, пресекает все попытки изменить рацион и образ жизни.

- Серьезные проблемы со здоровьем: нарушение гормонального фона, отсутствие менструации у женщин, ломкие, сухие волосы, кожа, ногти и т.д. Однако даже эти проблемы не удерживают от дальнейших попыток похудеть.

Булимия

- Повторяющиеся приступы переедания, человек не может остановиться, даже когда давно не голоден.
- Ощущение, что утрачен контроль и над едой, и над собственной жизнью.
- Переедание компенсируется нездоровыми способами: человек вызывает рвоту, тренируется до истощения, длительно голодает.
- Все разговоры и мысли вертятся вокруг проблем формы тела, веса, похудения.

Примечание: У человека вполне могут быть признаки и анорексии, и булимии, одно может сменяться другим.

Приступообразное переедание

- Повторяющиеся эпизоды переедания (человек достаточно регулярно ест слишком много, даже зная и понимая, что потом ему будет плохо).
- Компенсаторное поведение отсутствует (нет попыток вызывать рвоту после еды, «отработать» съеденное в спортзале).
- Заметный лишний вес / ожирение.
- Сильный дистресс, переживание острого чувства вины от невозможности регулировать переедание. Даже если человек обещает себе, что такое больше не повторится, все равно в ближайшем будущем и переедание, и чувство вины повторяются.

Компульсивное переедание (навязчивое обжорство)

- Приступы повышенного аппетита без ощущения физического голода.
- Вес постоянно колеблется: то человеку удастся похудеть, то он срывается и «наедает» килограммы заново.
- Большая часть мыслей вертится вокруг проблемы собственного веса.
- За спиной — множество историй безрезультатного сидения на диетах.
- Чувство вины и раздражение на себя за переедание.
- Человек отказывается от социальной активности из-за озабоченности собственным весом, старается избегать тех мест, где его могут увидеть без одежды (пляж, раздевалка в фитнес-центре и т.д.).
- Человек старается есть в одиночестве, чувствует стыд и неловкость, если приходится принимать пищу прилюдно.
- Есть склонность к депрессии, перепадам настроения, часто подавленное настроение.
- Самооценка понижена, переживания в связи с этим компенсируются перееданием.
- При наборе веса снижается двигательная активность, человек словно стремится «забиться в угол» и как можно меньше шевелиться.

Если вы заметили у себя какие-либо из перечисленных признаков, отнеситесь к ним серьезно. Пересмотрите свое отношение к жизни, поищите, какие эмоциональные проблемы «заедаете». Возможно, не обойтись без консультации специалиста. Еда не должна становиться проблемой. Ведь если она заслоняет весь мир — как вы сможете сосредоточиться на своих мечтах?

Нужно задаться вопросом — *зачем* вы хотите похудеть или поправиться? Вам некомфортно в этом весе или вы хотите, чтобы окружающие начали лучше к вам относиться? Если вы стремитесь похудеть, чтобы лучше себя чувствовать и вернуть здоровье, чтобы перестали болеть суставы, мучить одышка и т. д., — имеет смысл серьезно заняться этим вопросом. Но если вы хотите разобраться с весом, чтобы нравиться мужчинам или женщинам, чтобы вам предлагали лучшие условия работы, а родственники перестали, наконец, отпускать «шпильки» в ваш адрес — начинать нужно не с веса. Сначала следует разобраться, почему вы так себя ненавидите, почему видите себя исключительно чужими глазами. За что вы себя так не любите, почему считаете, что недостойны любви прямо здесь и сейчас, независимо от веса и внешнего вида? Похудение не сделает вас счастливым человеком автоматически. Как только пройдет эйфория от первых сброшенных пятнадцати (десяти, пятидесяти и т. д.) килограммов, мозг подкинет еще какую-нибудь причину не любить себя. И вы начнете, например, обивать пороги кабинета пластического хирурга, теперь решив, что у вас неправильный нос, уши, форма груди или ягодиц. И так и будет продолжаться эта гонка за неведомым идеалом, достигнув которого вы обязательно получите все блага мира.

Если есть проблемы с принятием себя, сколько килограммов вы ни скинете (или ни наберете, если цель — поправиться), в зеркале по-прежнему будет отражаться что-то не то. И объективное изменение параметров не сработает. Сначала нужно полюбить и принять себя таким, какой вы есть, здесь и сейчас, тогда вы получите выраженный и долгосрочный результат. Если при чтении этих строк вы уже мысленно сказали: «За что себя такого любить? Вот

когда я похудею, подкачаюсь, изменю прическу — тогда совсем другое дело!», значит, именно сейчас вы находитесь в позиции нелюбви к себе, и начинать нужно с решения именно этого вопроса, с психологом или самому.

Когда мы начинаем с ненависти,
то разрушаем себя еще больше.

Если мы регулируем питание или даем телу изнуряющие нагрузки, руководствуясь установкой «Да кому ты, такой урод неказистый, нужен, срочно меняйся», ничего хорошего из этого не получается. Значительно лучше будет работать настрой «Я люблю себя и считаю прекрасным в любом случае, но хотел бы выглядеть и чувствовать себя еще лучше». Тогда перемены дают хороший эффект и закрепляются надолго. Ведь принимая и одобряя самих себя, мы более чутко прислушиваемся к сигналам, которые посылает тело, можем почувствовать и подобрать оптимальный вариант диет и тренировок. Это позиция, которая не уничтожает, а созидает.

Отношение к себе с разных позиций можно сравнить с воспитанием ребенка. В каких условиях вырастет полноценно развитая личность, уверенная в себе, — с родителями, повторяющими: «Зачем мы тебя такого родили» или «Мы в тебя верим, мы тобой гордимся»? Ответ очевиден. Воспитание себя на всех уровнях — это почти то же самое, что воспитание ребенка. Вы можете подходить к этому вопросу с позиции любви или с позиции разрушения и подавления, но не думайте, что ваша реакция на выбранные методы будет чем-то отличаться от реакций остальных людей. И если вы искренне убеждены, что на детей нельзя кричать, унижать их, ломать волю, почему вы думаете, что

поступать так по отношению к самому себе — нормально? Если сомневаетесь, правильно ли вы относитесь к самому себе, — подумайте, как бы вы поступили, если бы перед вами сидел ребенок. И сделайте правильный выбор.

Если тело болеет, если вас беспокоит вопрос именно физического здоровья — в первую очередь нужно заняться именно этим. Сила воли и позитивный настрой — это прекрасные качества. Но если вы постоянно отвлекаетесь на больные зубы, желудок, голову — психологические настройки не работают. Дорога к мечтам начинается... с визита к врачу. Рассматривайте это как первую тренировку силы воли, необходимой для того, чтобы ваши желания сбылись. У нас не принято обращаться к врачам до последнего, пока та или иная часть тела не начнет в прямом или переносном смысле отваливаться. Дорога к мечтам порой не очень быстрая, и какие-никакие, но усилия на ней приложить придется. Опять же, вы наверняка хотите насладиться результатами достигнутого? И получать от них удовольствие достаточное время? Для этого нужно позаботиться о своей физической оболочке. Часто наплевательское отношение к собственному здоровью у нас оценивается как показатель «силы воли» — у меня все болит, я с трудом сползаю по утрам с кровати, у меня после каждой чашки кофе болит желудок и гормональная система живет отдельно от остального организма, но я «беру себя в руки и преодолеваю». Это очень глупое преодоление. И оправдание «лечиться дорого» не работает, потому что последствия и остаток жизни «на таблеточках» обойдутся вам гораздо дороже. Когда «больные точки» на поверхности приведены в порядок, начинайте слушать: а что чувствует ваше тело? Часто именно с отказа от ощущений тела и начинается маскировка понимания желаний. Пом-

ните, как было в детстве: «Ну, вытри слезы, уже совсем не болит», «И не больно совсем», «Не выдумывай, не могут эти ботинки натирать»? Во взрослом возрасте это трансформируется в: жесткие диеты через силу, потому что «если ты не соответствуешь определенным параметрам, ты не имеешь права быть счастливым», фитнес сквозь слезы с тотальной ненавистью к спортзалу, потому что «спорт — это хорошо и полезно», работу с температурой, потому что «а кто сделает, если не я, я не могу подвести коллег». Как может мозг понять, чего вы хотите, если вы год за годом игнорируете совершенно очевидные сигналы на самом базовом уровне — уровне тела?

Сядьте сейчас и подумайте: чего ваше тело хочет именно в этот момент? Спать? Есть? Пить? Расслабиться в теплой ванне? Или, наоборот, чтобы вы открыли форточку? Повторяйте это упражнение день за днем. Мы не всегда понимаем даже, когда пора остановиться за едой. Мы не чувствуем, какой вид физической активности нам подходит — бег, плавание, йога, бокс?

Начинать придется с того,
чтобы заново учиться слушать свое тело.

Дети гениально владеют этим навыком, но уже примерно к школе утрачивают его под зорким оком взрослых, которые «лучше знают», что мясо в рационе должно быть обязательно, есть нужно не потому, что проголодался, а потому, что пришло время обедать, а беготня босиком обязательно приведет к простуде и скоропостижной смерти.

Важный момент — режим дня. Я понимаю, что вы слышали и читали это двести раз, но есть истины, которые не теряют актуальности от частого повторения. Хотите

достичь многого — нужно как минимум высыпаться и следить за питанием. Отговорки в стиле «у меня на это нет времени» — всего лишь отговорки. Посчитайте, сколько времени уходит на то, чтобы позависать в соцсетях, поболтать с подружкой, потупить в сериальчик. Не высыпаться иногда — нормально. Понятно, что бывают события, которые дороже восьмичасового сна, но в систему это вводить не стоит. Недосып в течение одной ночи легко компенсируется, но при хроническом недостатке сна мозг снижает эффективность в несколько раз. Все мысли о том, как бы выспаться, а совсем не о больших целях. Кстати, если у вас есть проблемы со сном (бессонница, частые пробуждения, сложности с засыпанием), их тоже нужно решать, наладив режим дня и обеспечив комфорт в зоне сна. А при необходимости обратиться к неврологу. Если вы плохо спите — ваш мозг не отдыхает полноценно, а значит, его продуктивность в разы снижается. Так что режим нужен не для «пенсионеров» и «отличников», он для тех, кто хочет многого достичь.

То же самое касается питания. Бытует ошибочное мнение, что здоровое питание — это дорого. Да, дорого, если под ним вы понимаете свежесловленную семгу и экзотические фрукты круглый год. Но в первую очередь здоровое питание — это самые простые крупы (гречка, овсянка, пшено), птица, сезонные овощи и фрукты, которые выращивают в нашей полосе, нежирные молочные продукты. Это доступно даже при невысоком уровне доходов (а раз вы настроены перестроить свою жизнь, то скоро ваш уровень доходов вырастет и вы сможете себе позволить все, что захотите).

Кроме того, работа с телом — это прекрасный «тренажерный зал» для осуществления более крупных планов. Ну

действительно, о каких глобальных проектах мы можем говорить, если не можем справиться даже с тем, что всегда рядом с нами и функционирует по вполне понятным законам физиологии — собственным телом? Начните с его преобразования. От совсем легко осуществимых мелочей — каждый день наносить крем на лицо и руки, до давно задуманного «похудеть» или «набрать вес». В общем, если вам не нравится то, что отражается в зеркале, — начните перемены именно с этого. Мы не можем изменить все, но многое вполне доступно коррекции. Отговорки «поздно в спорт и худеть», «у меня гормоны», «нет денег» не принимаются.

Я пришла в спорт в тридцать шесть лет, не занимавшись до этого нигде и ничем. И прекрасно знаю, что когда необходимость перемен осознается четко, находятся и время, и деньги, и все что угодно. Для тех, кто говорит, что нет времени, хочу сообщить: у меня часть тренировок начинается в восемь утра при двенадцатичасовом рабочем дне и постоянных рабочих поездках по всей стране. Знаю людей, занимающихся спортом и с шести-семи часов утра.

А по поводу того, как связаны отношение к собственному телу и реализация планов, вспоминается история, рассказанная одним из моих тренеров. Однажды в зал пришла женщина за тридцать. В анамнезе — несчастливый брак, лишний вес, расшатанное здоровье — классический набор многих к этому возрасту. Позанималась примерно полгода, села на шпагат и... пропала. Тренерский состав пожал плечами, но не удивился: бывает, наверное, ходить надоело. Вернулась эта женщина через полгода. Ее не узнали: похудела, похорошела, решила на развод. Она рассказала, что когда села на шпагат, то поняла: раз

смогла это, то теперь сможет все. Так что иногда завоевание мира нужно начинать с завоевания себя.

Если вы учли все моменты, продумали все риски, заняли хорошую стартовую позицию и все-таки решили, что без регуляции веса не разобраться, — нужно учесть несколько моментов:

- Работает только долгосрочная система отлаженного питания, которая позволит вам не переедать, не голодать и обеспечит достаточным количеством витаминов и питательных веществ.
- Не думайте, что приведение себя в порядок — это страдания на всю жизнь. Если вам постоянно некомфортно и грустно, то вы идете куда-то не туда (да, этот принцип работает, и когда вы воюете с весом). Работа над телом — это не столько невероятные нагрузки и преодоление себя, сколько замена одних привычек другими. И этот процесс должен быть для вас достаточно комфортным. Любой вменяемый специалист по питанию или тренер обязательно скажет о недопустимости голодания и истязания себя тренировками, ваша работоспособность не должна сильно снижаться, не должно быть постоянной сонливости и озноба.
- Не ведитесь на мифы о «плохой» и «хорошей» наследственности. Действительно, кто-то генетически больше склонен к полноте, кто-то меньше. Но любой обмен веществ можно отрегулировать и привести себя в такую форму, которая бы вас устроила.
- Если вы хотите сбросить вес, нужно тратить больше калорий, чем потребляете. Если хотите набрать, то наоборот. Это единственный принцип, который

работает. Все остальное — только накрученные вокруг этого принципа вербальные кружева. Так что вам нужно рассчитать примерный расход калорий в сутки, понять принцип подсчета калорий в продуктах (это делается за один раз) и дальше просто придерживаться правила дефицита калорий для вашего уровня активности. Все! Теоретически вы можете съесть за день один торт, который вписывается в ваше суточное количество калорий, и больше ничего. Вы похудеете и при такой «диете», но целлюлит, дряблая кожа, проблемы с ЖКТ вам обеспечены.

- Похудеть без изнурительных тренировок в спортзале реально! Худеете вы от дефицита калорий, а не от того, что тягали штангу семь дней в неделю. Спорт увеличивает расход калорий, поэтому, конечно, косвенно влияет на сброс веса, но если коротко: спорт (особенно силовые тренировки) — для красивого мышечного каркаса, а налаженная система питания — для похудения. И, кстати, если вы хотите и похудеть, и подкачаться, начать нужно именно с уменьшения веса. Во-первых, разгрузите суставы, во-вторых, если под слоем лишнего жира начнут расти мышцы — вы с удивлением обнаружите, что не только не похудели «на спорте», но и набрали вес и объем! Если вы до сих пор не нашли «свой» спорт или посещение зала вызывает у вас устойчивую тошноту, вполне подойдут длительные ежедневные прогулки! Да, мышц вы так не накачаете, но для регуляции массы тела и поддержания хорошей физической формы такая нагрузка тоже подходит — дешево и сердито!

Какие самые разрекламированные способы не работают?

- **Голодные диеты.** Часто люди надеются, что помучаются неделю или месяц и получают результат на всю жизнь. Но это так не работает. Вес на таких диетах, как правило, уходит за счет вывода из организма жидкости и содержимого кишечника. Плюс организм реагирует на голодание как на стресс. Поэтому, как только диета прекращается и вы возвращаетесь к своим обычным пищевым привычкам (ведь новые полезные не выработались), вес не только возвращается, но и приводит с собой «приятелей» — ведь организм, который один раз уже испытал голод, не знает, когда эта беда настигнет его в следующий раз, и на всякий случай запасается питательными веществами. Как правило, каждая следующая голодная диета работает хуже, чем предыдущая. Похудеть надолго такие способы не помогают, а вот обмен веществ замедляют очень здорово, и разогнать его потом бывает проблематично.
- **Планы питания из интернета.** Звучит заманчиво — вы получаете готовый план питания, нужно только выполнить его, и фигура мечты у вас в кармане. Чем плохо? Зачастую подобные планы питания создают любители, а не профессионалы, не учитывающие все нюансы. Часто подобные любители ориентируются только на свой собственный опыт и особенности своего организма, а они у всех разные. Кроме того, большинство подобных планов составлены с расчетом на жесткий дефицит калорий, что дает эффект той же голодной диеты. Не видя вас, не зная состояние вашего здоровья, пищевые привычки, степень физической нагрузки,

очень трудно подобрать нормальную программу питания, которой вы сможете придерживаться долго, в идеале — всю жизнь. Подобные планы питания имеют право на существование, но составленные профессиональным диетологом, после очной консультации и медицинского обследования, сделанные с учетом именно вашей комплекции, возраста и образа жизни.

- **Чудесные средства.** Серезки для похудения, пояса, жилеты, чаи, вибромассажеры, термоштаны и вообще все, что обещает чудо-эффект, — мимо. Оно эффективно только для улучшения благосостояния продавцов этих товаров, а вот с весом вам вряд ли поможет.
- **«Таблетки для похудения».** Как правило с мочегонным и слабительным эффектом. И в этом случае снижение веса происходит за счет вывода из организма воды и содержимого кишечника. Дает только краткосрочный эффект, бесконтрольный прием может принести серьезный вред здоровью. Кроме того, часто подобные препараты меняют пищевое поведение не в лучшую сторону — люди, применяющие подобные препараты, сами не замечая того, начинают больше есть, считая, что «все лишнее выведется естественным путем». От мочегонных препаратов, после первого эффекта якобы похудения, отеки усиливаются, организм отвыкает выводить жидкость самостоятельно, повышается вязкость крови и увеличивается риск развития тромбоза.
- **Жиросжигающая еда.** Еды, сжигающей калории, не существует, это миф. Калории содержатся в любой еде, и если вы едите, вы их получаете, а не

тратите. Единственное, что верно: в одних продуктах калорий меньше, чем в других. И, конечно, для похудения будет полезнее килограмм огурцов, чем килограмм печени.

- **Детокс.** Считается, что наш организм — штука, которая в течение жизни жутко загрязняется, накапливая шлаки и токсины. После вывода этих токсинов при помощи голодания и приема препаратов, вес уходит, организм оздоравливается и получает нереальный запас бодрости. На самом деле, эффект ровно такой же, как от приема слабительных и мочегонных препаратов. Как только вы вернетесь к привычному режиму питания (а от недели голодания где-нибудь в экологически чистом районе ваши пищевые привычки точно не изменятся), вес вернется обратно, и приведет с собой еще килограммы. Организм абсолютно сам справляется с выводом всего ненужного, дополнительная помощь ему не только не нужна, но еще и может навредить. Наше тело — система, которая прекрасно очищается самостоятельно: кожа, легкие, почки, печень, лимфатическая система, желудочно-кишечный тракт — все это работает на выведение из организма различных вредностей, и лучшая помощь в данном случае — невмешательство без крайней необходимости.

В общем, все, что обещает при похудении быстрый результат с минимальными усилиями, не работает, дает краткосрочный эффект или вредит здоровью. Иногда все вместе. Хотите похудеть — уменьшайте калорийность питания и увеличивайте физические нагрузки. А еще наберитесь терпения — если вам больше шестнадцати лет, вес

будет уходить достаточно медленно, но зато и результат закрепится надолго. Основная задача — не резко влезть в джинсы, которые вы носили в девятом классе, а изменить свои привычки так, чтобы вы могли быть максимально энергичны в сочетании с лучшей внешней версией себя.

Если ваша цель не «просушиться» профессионально (получить минимум жировой ткани в пользу мышечного рельефа), а поддержать хорошую форму, в которой вам будет комфортно существовать, достаточно соблюдать всего лишь несколько правил. Кстати, даже профессиональные спортсмены, чтобы получить красивый мышечный рельеф (который мы часто и видим на обложках журналов), «сушатся» только перед соревнованиями и съемками.

Простые правила хорошей фигуры.

- 1. Есть, когда голоден.** Не хрустеть печеньками от скуки, не заедать переживания, стрессы, любовные неурядицы. Попробуйте понять, почему вы успокаиваете себя именно едой. Обычно эта привычка идет из детства. Первое проявление заботы, которое мы получаем, — это материнское молоко. Позже любящие мамы и бабушки стараются накормить до невозможности дышать, не обращая внимания на наше сопротивление. Вот поэтому, став взрослыми, мы часто, даже не задумываясь о причинах, тянемся за вкусным, когда расстроены, рассержены или устали. Но вы-то давно взрослый человек и понимаете, что такое утешение — не лучшая идея, особенно если у вас есть лишний, по вашему мнению, вес. Поищите другой способ наградить или успокоить себя. Может, это будет ванна или хороший фильм либо вы просто дадите себе выспаться как следует.

Попробуйте переключиться. Вы же не дрессированная собачка, чтобы вознаграждать себя кусочком сахара. Сделать еду самой главной наградой — плохая идея, вы точно достойны большего.

2. Пить больше воды в течение дня. Стандартная рекомендация с двумя литрами актуальна не всегда (возможно, для вас этого будет много). Ориентируйтесь на собственное самочувствие, но старайтесь пить как можно больше. Вопрос решается наполненным стаканом на рабочем столе или бутылкой с водой в сумке. Если забываете пить, поставьте напоминалку на телефон.

3. Больше двигаться в течение дня. Подняться лишний раз по лестнице, а не на эскалаторе или лифте. Пройти пешком одну-две автобусных остановки. Идеально, если в вашем режиме дня появятся тренировки. На самом деле, если нет каких-то определенных ожиданий от спорта, подойдет йога, бассейн, тренажерный зал — лишь бы движение доставляло вам удовольствие. Если спорт — это не ваше, нет ничего хуже, глотая слезы, ежедневно выпихивать себя на ненавистный фитнес. Толку от таких занятий не будет. Выберите то, что вам нравится. То, что позволяет вам нагружать тело с удовольствием и при этом не умирать от непосильных нагрузок и не вызывает обострение хронических заболеваний. То, что результат будет только от преодоления себя через боль, пот и слезы, — неправда. Спорт, если вы не профессиональный спортсмен, должен быть в радость. Так же, как и любое движение. Выберите комфортный график тренировок и придерживайтесь его. Просто впишите их в еже-

дневник и регулярно посещайте или выполняйте упражнения дома. Для поддержания нормального уровня активности достаточно пары раз в неделю. Можно в качестве двигательной нагрузки выбрать ежедневные прогулки или пробежки вокруг дома — результат будет.

4. Есть больше белка. Это значит, что приоритет в питании отдается нежирному мясу, рыбе, творогу, сыру. В каждый прием пищи на вашем столе должен быть белок. Он быстро и надолго дает ощущение сытости, а значит, уменьшает искушение через полчаса перекусить сладкой булкой. Риск перебрать с калориями в течение дня сводится к минимуму. Выбирайте разнообразные виды белка. Частая ошибка неопытных в похудении — делать выбор в пользу широко известной вареной «курогрудки», от которой уже через неделю начинает тошнить. Выбор продуктов, содержащих белок, достаточно велик, даже если вы вегетарианец.

5. Выбирайте правильную еду 80% времени. Да, остальные 20% можете заполнить любимыми вредностями. Здоровый образ жизни не заставит вас всю жизнь давиться гречкой с огурцом. Подходите к здоровому питанию и регуляции веса без фанатизма, от вас никто не требует падать в голодные обмороки и всю жизнь питаться «скучной» варено-пареной едой. Вашим девизом должно стать слово «умеренность» — и тогда, в рамках этого положения, можно ВСЁ. Разве это не здорово?

6. Не заедайте голод сладким. Иногда вы так голодны, что быстро съесть шоколадку кажется подходящим вариантом: сладкое быстро насыщает, его

не надо готовить, можно съесть на ходу и моментально получить заряд энергии. Но закончится эта энергия так же моментально. При потреблении быстрых углеводов происходит резкий выброс гормона инсулина, как следствие, перегрузка поджелудочной, а в перспективе — расшатанный такими «качелями» обмен веществ и сахарный диабет, в процессе борьбы с которым ваши проблемы с весом только увеличатся.

Как видите, совсем ничего сложного. Многих пугает идея следовать принципам здорового образа жизни, кажется, такое существование будет наполнено жесткими ограничениями и абсолютно безрадостно. Хотя на самом деле это совершенно не так. И более того, чем крепче вы закручиваете гайки в отношении себя, тем больше вероятность срыва. Да, среди поклонников ЗОЖ хватает маниакально увлеченных людей, которые даже в ресторан ходят со своей едой в контейнерах, пропадают на тренировках по три часа в день, а на каждую крупницу соли и сахара смотрят как на мышьяк. Но любые крайности печальны и бессмысленны. Плохо все, что вас невротизирует, заставляет держать жизнь под максимально строгим контролем и разрушает здоровье. Все остальное — хорошо и приемлемо.

Говоря о важности режима дня, выделяю три основных пункта:

- **Высыпайтесь.** Вы потеряете всякую трудоспособность, если спите по три-четыре часа. Взрослому человеку необходимо не меньше восьми часов сна. В течение нескольких лет я спала всего по три часа,

бонусом получила отеки, нарушения эндокринной системы и постоянно «вздернутую» нервную систему. Потом стало ясно, что отрегулировать режим дня дешевле, чем платить врачам. Возможно, вы сейчас захотите возразить, что у вас нет возможности высыпаться, что у вас маленький ребенок, много работы, нет подходящих условий и прочее. Я знаю все эти отговорки. Но в каждом случае этот вопрос решается: старайтесь использовать перерывы между делами или в уходе за ребенком, чтобы часик подремать, а не чтобы приготовить супер-пирог или убратся в квартире. Ваше здоровье, в том числе здоровье нервной системы, дороже чистых полов. Когда вы начнете высыпаться, удивитесь, насколько станете спокойнее и насколько лучше будет работать голова при решении как рабочих, так и личных задач.

- ***Планируйте отдых так же тщательно, как и работу.*** Не забывайте вписывать его в свой ежедневник. Учитесь полностью отключаться от работы на это время. Если вы не хирург — никто не умрет от отсутствия связи с вами за пару недель, а тем более за выходные. Если начальство требует постоянного присутствия на связи, даже в отпуске, на выходных, рано утром и поздно ночью, — подумайте, не пришло ли время сменить работу. Мест на рынке труда много, а с таким отношением вы, скорее всего, быстро выйдете из строя, и вас оперативно заменят таким же «безотказным». Несколько лет в режиме постоянного включения может быть достаточно, чтобы занять серьезные проблемы со здоровьем. И тогда строить карьеру, личные отношения и реа-

лизовать свои планы будет очень проблемно, а чаще всего — невозможно.

- **80% вашего времени должно быть заполнено тем, что вам нравится, иначе прокрастинация неизбежна.** Мозг придумает тысячи отговорок, лишь бы вы остались дома под уютным пледом. Я сейчас не говорю о ничегонеделании. Попробуйте найти работу, которая, если и не станет источником любви и вдохновения для вас, то хотя бы не будет вызывать отвращения. Помните? «Найдите себе работу по душе, и вы не будете работать ни одного дня в своей жизни». Так и есть.

Вот, пожалуй, и все.

Эрнестина Шепард

А вот замечательная история женщины, сумевшей «сделать себя», несмотря на возраст и полное отсутствие спортивного опыта. Эта биография — отличный пример того, что никогда не поздно стать тем, кем вы хотите.

Эрнестина Шепард родилась 16 июня 1936 года. В юности она никак не пересекалась со спортом, знала о его существовании из сюжетов по ТВ, даже от уроков физкультуры в школе была освобождена. Впрочем, ни Эрнестину, ни ее сестру Милдред отсутствие в их жизни спорта совершенно не волновало: девушки были красавицами и никогда не жаловались на нехватку мужского внимания. Так продолжалось много лет, и однажды, когда им было уже за пятьдесят, произошел случай, изменивший их жизнь. Сестер пригласили на вечеринку у бассейна, и, выбирая купальники в магазине, они с сожалением констатировали, что состояние их тел оставляет желать луч-

шего. Они подошли к решению проблемы радикально: записались на аэробiku, а когда нагрузки стали для них слишком легкими, освоили и силовые тренировки. Эрнестина и Милдред стали завсегдатаями спортзала. Результаты таких усилий не заставили себя ждать, и со временем сестры даже приняли участие в соревнованиях, мечтая войти в Книгу рекордов Гиннесса как первые в мире сестры-бодибилдеры. Однако жизнь распорядилась по-своему, и в 1992 году Милдред умерла от разрыва аневризмы. Последующие пять лет Эрнестина, для которой сестра была самым близким человеком, провела в глубокой депрессии. Спорт снова исчез из ее жизни. Но время лечит любые раны, постепенно в душу пришли смирение и покой, и в 71 год Эрнестина снова начала бегать, а затем вернулась и к регулярным тренировкам в тренажерном зале. Эрнестина уверяет, что на возобновление тренировок ее сподвиг сон, в котором к ней пришла Милдред и уговорила не бросать начатое и двигаться вперед.

День Эрнестины начинается в 3:00. После легкого белкового завтрака (из яиц и орехов) в 4:00 она отправляется на 16-километровую пробежку. В период подготовки к марафону дистанция увеличивается, а в среднем за неделю Эрнестина пробегает около 130 километров. В 8:00 спортсменка начинает упражнения в тренажерном зале. Сама она берет уроки у бывшего мистера Вселенная Йонни Шамбургера. В зале, где Шепард тренируется, висит постер с надписью «Освободи победителя внутри себя». Йонни Шамбургер не раз говорил Эрнестине, что видит в ней чемпионку, и тренирует он ее как чемпиона, не делая скидок на возраст подопечной. О своей необычной ученице Шамбургер говорит: «Ее шесть кубиков на прессе — это своеобразная подпись. Они — осязаемое подтверждение ее успеха. И достичь такого успеха может каждый, кому хватит решимости, целеустремленности и дисциплины». В 22:00 Эрнестина отправляется спать, чтобы уже через пять часов начать новый день.

Рост Эрнестины — 168 сантиметров, ее вес — 59 килограммов, процент жира в организме — 9–10% (норма для женщин старше 50 лет — 16–25%). Дневной рацион Шепард — это около 1700 килокалорий, в его основе — белковые продукты, куриная грудка, овощи, коричневый рис и протеиновый коктейль.

В 2010 и 2011 годах Эрнестина Шепард исполнила мечту сестры и попала в Книгу рекордов Гиннеса как самая возрастная культуристка. За последние двадцать лет она пробежала девять марафонов и выиграла два соревнования по бодибилдингу. Эрнестина уверяет, что старость наступает только тогда, когда ей сдаешься. В многочисленных интервью Шепард часто говорит о том, что единственный способ добиться желаемого — сильная мотивация, и даже на форме спортсменки вышит девиз: «Целеустремленность, преданность, дисциплина». Мотивация на протяжении жизни у Эрнестины менялась: в первое время к занятиям ее подталкивало желание подтянуть фигуру, позже — доказать себе и окружающим, что стереотипы о возрасте — предрассудок, но суть остается неизменной: в основе всего лежит именно мотивация. Сегодня Эрнестине уже за восемьдесят, но она по-прежнему ярко и модно одевается, носит каблук и броские аксессуары и выглядит превосходно и женственно. Кроме того, Шепард до сих пор работает тренером. Кстати, подопечные на десятки лет моложе ее самой.

.....

Отговорка 5: «Я жду благоприятного момента, чтобы начать»

Здесь великое множество вариантов: «Я жду, пока вырастут дети», «Я жду, когда получу наследство», «Я жду, пока подует попутный ветер», «Я жду, пока Луна покинет ретроградный Меркурий» и т. д. Никогда не будет

идеального момента. Всегда найдутся «веские» причины и тысяча мешающих мелочей. Но чем дольше вы затягиваете с началом, тем больше отговорок придумает ваш мозг: у него просто будет на это достаточно времени. Поэтому, как только ваши мысли начинает утаскивать в сторону «дождусь-ка я лучших времен», — начинайте действовать. Потратьте те силы, которые сейчас уходят на придумывание отговорок, на реализацию своих планов. Все благоприятные условия вы организуете себе сами, если действительно чего-то хотите достичь. Многим знакомы подобные мысли: «Какие уроки рисования, когда у старшего сына переходный возраст, младшего нужно после садика отвести в бассейн, а еще ужин приготовить и квартиру убрать?» Но когда человек решается начать, вдруг магическим образом находится время в графике, и в сутках как будто больше часов.

Джоан Роулинг

Вот вам история человека, который не ждал подходящих моментов.

Джоан родилась 31 июля 1965 года в маленьком английском городке Уэйт. Детство ее было спокойным и счастливым, родители, младшая сестра и бабушка обожали маленькую фантазерку. Невысокая пухленькая девочка в очках постоянно что-то выдумывала и с удовольствием рассказывала окружающим свои истории. У девочки было много друзей, она легко и хорошо училась. В семье Роулинг было много книг, родители любили читать детям, к пяти годам Джоан знала все популярные детские книги едва ли не наизусть. В школьные годы девочка стала менее общительной, застенчивой, в своих придуманных мирах ей было интереснее и уютнее, чем в реаль-

ности. Одноклассники вспоминают Джоан как замкнутую девочку, которая постоянно сидела уткнувшись в тетрадь, записывая очередную свою историю. Когда Роулинг исполнилось пятнадцать, ее семье пришлось переехать. Для застенчивого подростка уже одно это: переезд, новая школа, необходимость знакомиться и налаживать отношения с новыми одноклассниками — повод для весьма ощутимого стресса, но в это же время умерла ее любимая бабушка, у Джоан разладились отношения с отцом, а ее мать тяжело заболела. Лечение не давало практически никакого результата, и состояние постепенно ухудшалось. После окончания школы Джоан хотела продолжить обучение в Оксфорде, но студенткой престижного университета стать не смогла. Она поступила на филологическое отделение Эксетерского университета. Честно говоря, идея эта принадлежала не самой Джоан Роулинг, а ее родителям, которые в мечтах видели дочь секретарем, владеющим двумя иностранными языками. Джоан хотел продолжать изучать родной английский, но родители настояли на том, чтобы она выбрала французский. Окончив образование, Джоан переехала в Лондон. Там она сменила несколько мест: была секретарем-переводчиком (исполнив родительскую мечту), работала в исследовательском отделе Amnesty International, но ни на одном из мест не задержалась.

В 1990 году Джоан Роулинг познакомилась с молодым человеком, завязался бурный роман, и молодые люди решили вместе переехать в Манчестер. Однако вскоре пара распалась. Однажды поезд, в котором Джоан ехала из Манчестера в Лондон, задержали на четыре часа. От скуки девушка смотрела в окно, и вдруг в ее воображении возник образ темноволосого мальчика в круглых очках и со шрамом на лбу. Джоан Роулинг четко поняла, что зовут мальчика Гарри Поттер, он волшебник и скоро едет учиться в школу волшебства. По возвращении домой Джоан тут же села за письменный стол и начала писать.

Однажды квартиру, которую снимала Джоан, ограбили. Воры унесли достаточно много ценных вещей, но обувная коробка, в которой хранились наброски к «Гарри Поттеру», осталась незамеченной. Порядком напуганная Джоан решила переселиться в маленький отель на окраине города. В новом жилище было уютно и очень холодно. Утешало лишь, что в нем было тихо и никто не отвлекал от работы над романом.

В этом же году, после продолжительной болезни, умерла мать Джоан. Через девять месяцев после ее смерти Роулинг приняла решение покинуть родную страну. Новую жизнь она решила начать в Португалии, где стала преподавать английский язык. В городе Порту Джоан Роулинг познакомилась с будущим мужем Жоржи Арантесом. Вскоре молодого человека призвали на армейские сборы. Несколько месяцев Джоан была предоставлена сама себе. За это время она написала три первые главы «Философского камня», первого романа саги о Гарри Поттере. После возвращения из армии муж никак не мог найти работу, и Джоан, которая к тому моменту была беременна, пришлось обеспечивать семью почти до самых родов. 27 июля 1993 года родилась дочь Джессика, однако семейной идиллии не получилось. Через пару месяцев после рождения дочери муж избил Джоан и выгнал из дома с ребенком на руках. К концу 1993 года Роулинг была готова окончательно впасть в депрессию. Она возвращалась домой с пустыми руками: без работы, без семьи, без денег, совершенно не представляя, как будет жить дальше. При ней были только дочь и три главы романа о мальчике-волшебнике. Учитывая обстоятельства, которые сопровождали рождение книги, неудивительно, что книга о волшебстве получалась достаточно мрачной и по настроению совершенно не похожей на детскую литературу.

Первое время Джоан жила у сестры, но долго обременять ее своим присутствием не захотела и вскоре

сняла скромную маленькую квартиру. Единственным источником дохода у матери-одиночки было государственное пособие. Джоан Роулинг получала 70 фунтов в неделю, которые полностью уходили на скудную еду и кое-какую одежду для дочери. На памперсы денег уже не хватало. По полу бегали мыши. Джоан очень тяжело переживала свое нищенское существование. Через несколько лет она так вспоминала об этом периоде своей жизни: «Когда я впервые пришла на почту получать денежное пособие, то чувствовала, будто над моей головой горела неоновая стрелка, которая видна всем. Депозитную книжку я быстро сунула в карман, чтобы никто в очереди не смог разглядеть, что это». Однажды Роулинг получала гуманитарную помощь для дочери и увидела, что туда положили грязного плюшевого медвежонка. Это стало последней каплей. «Я ощутила, что мое прежнее унижение было ничем по сравнению с эмоциями от этого подарка».

Сидеть дома было совсем невыносимо, и, чтобы чем-то занять себя и не скатиться окончательно в пучину отчаяния, Джоан ежедневно выходила с дочерью на прогулку. Она долго бродила с коляской по улицам, а когда малышка засыпала, устраивалась с чашкой кофе за столиком эдинбургского кафе Nicholson's, ставила рядом коляску со спящей дочерью и писала, находя, как в детстве, спасение в мирах, рождавшихся в ее голове. Позже Джоан вспоминала: в те дни ей казалось, что черная полоса никогда не закончится, а бедность и несчастья так и будут преследовать ее до конца жизни. Забыться получалось только в работе над романом: «Это был вызов. Не начни я писать, сошла бы с ума. К тому же я понимала: если не закончу рукопись в ближайшее время, то не допишу ее никогда. Иногда я фактически ненавидела книгу и в то же самое время ее любила».

На написание романа потребовалось пять лет. Однако, несмотря ни на что, книга в 1995 году была

закончена. Роман жил и рос в картонных обувных коробках под кроватью, писался на полях газет, салфетках, оборотах квитанций, в тетрадях и записных книжках. Кроме текста, на этих бумажках жили списки всех учеников школы магии с родословными и уровнями мастерства, эксперименты с латинскими словами, которые превращались в заклинания, портреты главных героев. Первую главу «Философского камня» Джоан Роулинг переписывала пятнадцать раз. А ведь, кроме занятий литературой, нужно было еще воспитывать дочь. Роулинг утверждает, что четыре года вообще не занималась домашним хозяйством.

Роман был закончен, и, чтобы придать ему приличный вид, Джоан на распродаже купила старую пишущую машинку, отпечатала несколько глав и разослала их издателям и литературным агентам. Ответы не заставили себя ждать. «Сказка сентиментальной домохозяйки, а не серьезная литература, мы таким не занимаемся». «Слишком сложно и скучно для детей». «Такое уже было, ваше творчество вторично и никому не интересно». Джоан казалось, что пять лет ее жизни потрачены впустую, она снова была близка к тому, чтобы впасть в отчаяние. Но на помощь неожиданно пришла младшая любимая сестренка, которая заявила, что Роулинги не сдаются, и уговорила старшую сестру сделать еще одну попытку. Женщины послали отпечатанные главы еще одному литературному агенту — Кристоферу Литтлу, который в принципе не интересовался детской литературой. Он сразу же отправил рукопись в архив, бегло просмотрев ее. Одна из молодых служащих агентства разбирала завалы и прочла пару глав. Сюжет ей настолько понравился, что она решила еще раз обратить внимание агента на рукопись. В этот раз Кристофер Литтл оказался более внимателен и, прочитав текст, тут же решил заняться рекламой книги. Его фирма Christopher Little Literary Agents согласилась представлять Джоан Роулинг. Текст был отправ-

лен в двенадцать издательств. Все они снова, как один, отвергли рукопись. Прошел еще год, Джоан уже почти оставила идею издать роман. И вдруг книгу, наконец, приняли в работу.

В июне 1997 года издательство Bloomsbury опубликовало «Философский камень» начальным тиражом 1000 экземпляров, 500 из которых были отправлены в библиотеки (сегодня эти первые экземпляры стоят от 16 до 25 тысяч фунтов). В день презентации в книжный магазин, где Джоан должна была читать отрывки из романа, пришло всего несколько человек. Однако читатель оценил эту историю, и внезапно вокруг нее начался настоящий ажиотаж. Через пять месяцев книга получила первую награду — Nestlé Smarties Book Prize, уже в феврале — премию British Book Award как детская книга года, а позже — премию Children's Book Award. В начале 1998 года в США был проведен аукцион за право опубликовать роман; его выиграло издательство Scholastic Inc., заплатив 105 тысяч долларов. Джоан Роулинг говорит, что «чуть не умерла», узнав об этом. В октябре 1998 года Scholastic опубликовал «Философский камень» в США, изменив название на «Гарри Поттер и волшебный камень» под предлогом того, что слово «философский» будет детям непонятно. Позже Роулинг сожалела об этом и говорит, что сейчас ни за что не согласилась бы на это, но на момент выхода книги была слишком растеряна и в слишком отчаянном положении.

В одном из интервью Джоан Роулинг спросили, когда она поняла, что стала знаменитостью. Вот что она ответила: «Второе турне по Америке было незабываемым. К тому времени мои книги приобрели очень широкую известность, а раньше я не сталкивалась с тем, насколько они популярны, — я имею в виду, физически не сталкивалась. Помню, как, направляясь в машине к месту первого мероприятия вдоль очереди, которая растянулась на много кварталов,

я спросила Крис Моран, которая работала в издательстве Scholastic и стала моим другом: "Крис, сейчас что, какая-то распродажа?" А она посмотрела на меня и сказала: "Ты с ума сошла? Они пришли ради тебя". Никогда не забуду этот момент. Я впервые поняла, что произошло. Это было удивительно, но и жутковато. Страшно, потому что я не ожидала такого. Во время прошлого турне на встречу иногда приходили несколько сотен людей, но такого ажиотажа не было».

Как говорят, сага о сироте-волшебнике стала второй после Библии по продажам книгой. Серия романов о школе волшебства Хогвартс выпущена полумиллиардным тиражом и переведена на семьдесят языков.

В 2004-м Джоан Роулинг возглавила список самых богатых женщин Великобритании, в 2011 году стала единственной писательницей, заработавшей литературой свыше 1 млрд долларов. И до сегодняшнего дня она продолжает оставаться одним из самых высокооплачиваемых литераторов мира. На личной странице Twitter Роулинг скромно указала лишь один вид деятельности — «писательница», хотя на ее счету, кроме книг, уже много сценарных и продюсерских работ.

.....

Отговорка 6:

«Я один раз пробовал, но не смог...

...Значит, не смогу никогда. У меня больше нет сил переживать такое разочарование».

Как вы думаете, каким бы был мир, если бы дети так же учились ходить? «Попробовал один раз, набил шишку и больше не пробую». Часто советуют полюбить свои неудачи. Мне кажется, это для каких-то суперсильных людей. Я, например, так и не освоила умение их искренне

любить. Но со временем научилась относиться к ним как к урокам, пусть порой и весьма неприятным. Каждая неудача приближает к правильному пути. Ведь если одна из попыток провалилась, значит, одним неправильным путем стало меньше. Теперь вы знаете, что именно такой ход не работает. Каждый неправильный шаг приближает вас к верному решению, так же как и правильный.

Это очень хорошо видно на примере построения личных взаимоотношений. Вариант первый: человек боится отношений, годами живет без них, так и не проработав ситуацию несчастной любви в юности (а у кого ее не было в юности?). Вариант второй: человек неоднократно врывается в отношения, которые его калечат морально, а порой и физически (пьющий партнер, абьюзер, бездельник/ца-паразит). Выводы кроме того, что «карма плохая» не делаются. Вариант третий: человек живет с убеждением, что свободных мужчин и женщин в мире достаточное количество, что по теории вероятности кто-нибудь окажется подходящим, легко разрывает отношения, когда его что-то не устраивает, приобретает опыт, анализирует ситуации, принесшие негативные эмоции. Как вы думаете, у кого из троих больше шансов построить здоровые качественные отношения в итоге? Вот так же с абсолютно любой другой деятельностью. Не ошибается только тот, кто не делает ничего. Вы никогда не замечали, что лучше всего знают, как надо, те, кто ничего не делает? Люди, у которых нет детей, лучше всех знают, как их воспитывать; те, у кого нет удачной карьеры, очень любят поговорить на тему «себя надо беречь и не нужно так вкалывать» и т. д. Так что не бойтесь пробовать. И когда набьете очередную шишку, вспоминайте о малыше, который учится ходить.

С просторов интернета

В пабе:

— Сэр, может быть, пиво?

— Нет, я один раз пробовал, мне не понравилось...

— Ну, тогда, может быть, кофе?

— Нет, я один раз пробовал, и мне не понравилось...

— А что вы тогда здесь делаете?

— Жду сына...

— Ну, я так понимаю, сын у вас один...

Не бойтесь падать. Бойтесь после падения потерять решимость продолжить начатое дело. Никогда не встретишь такие истории успеха, в которых у человека все получалось с первой попытки. Как правило, за каждым достижением стоит череда неудач. Ошибаться — нормально. Расстраиваться из-за того, что не получается, — тоже нормально. Не ругать себя за неудачи — более чем нормально. Брать паузу, чтобы восстановить силы после очередного падения, — нормально. Пока вы живы, вы имеете право еще на одну попытку, что бы там ни думали по этому поводу окружающие. Вы можете взять настолько длительный тайм-аут, насколько сочтете нужным.

Я смогла вернуться к занятиям рисованием только спустя семнадцать лет после того, как показала свои работы на художественно-графическом факультете и услышала, что я бездарность, неспособная к рисованию. Вернулась, когда почувствовала: все, что я делаю, имеет право на существование просто потому, что я так хочу. Я не обязана быть лучшей, я не обязана стать членом Союза художников или создать нетленку; более того,

я даже не обязана учиться на художественно-графическом факультете. Я рисую, потому что получаю удовольствие от процесса, и этого достаточно. Эта пауза длиной почти в семнадцать лет была мне совершенно необходима, чтобы поймать это чувство, принять себя. Страшно ли начинать после такого длительного перерыва? Очень страшно. До тошноты и трясущихся рук. В течение всего первого занятия. А потом пришло осознание свободы. Моя цель — рисовать, это помогает мне раскрыться, стать еще больше собой, а приложится ли в результате что-то еще — не столь важно. И я знаю, что, если завтра по какой-то причине устану, сойбюсь, почувствую, что что-то идет не так, снова возьму паузу — на час или пару лет, чтобы потом снова вернуться. Возможно, я и не стану художником. Но я имею право продолжать. Даже если моим финальным результатом будет ваза, нарисованная чуть менее криво, чем на первом занятии, я не стану от этого хуже. И для меня это будет значимый результат по сравнению со стартовой позицией. А это самое главное.

Ошибаются и оступаются все, кто что-нибудь делает. Именно поэтому самый верный способ не падать — просто не вставать с дивана. Но вряд ли вас устроит такой способ, если вы начали читать эту книгу. Конечно, если вы ничего не будете делать, то ошибаться не будете, но и успеха не дождетесь. Ваши ошибки и неудачи не делают вас хуже. Они делают вас опытнее, а значит, мудрее, успешнее — и на шаг ближе к реализации ваших идей. Никто не вправе осуждать вас, если запланированное не получилось. И вы себя не осуждайте. Вы имеете право пробовать столько раз, сколько сочтете нужным. Сто, тысячу, десять тысяч раз — пока очередная попытка не окажется удачной.

Стивен Кинг

Приведу здесь пример жизни и успеха человека, получившего нереальное количество отказов, но все равно ставшего знаменитым писателем.

Стивен Кинг родился 21 сентября 1947 года в Портленде (штат Мэн). Родные места будут возникать в произведениях будущего автора постоянно.

Когда Стивену едва-едва исполнилось два года, отец оставил семью — «просто вышел за сигаретами и не вернулся». Мать Кинга, чтобы прокормить его и еще одного сына работала на нескольких работах. Став взрослым, Кинг грустно шутил, что мать стала одной из первых эмансипированных женщин в стране, правда, не по своей воле. Об этом периоде он вспоминал так: «Я с детства чувствовал, что жизнь несправедлива. Мать воспитывала меня одна, отец бросил нас, и ей пришлось много и тяжело работать. Мы были бедными, жили от получки до получки и ничего не знали об обществе равных возможностей и прочей ерунде». Мальчик Стивен рос слабым, часто простужался, постоянно болел отитами и был вынужден постоянно терпеть малоприятные медицинские манипуляции. Ничего удивительного нет в том, что с этого времени врачи и запах больницы стали одним из главных страхов Кинга, а одним из самых ужасных воспоминаний детства — посещение отоларинголога, который прокалывал мальчику барабанную перепонку, чтобы снять воспаление. Однажды Стивен в очередной раз болел, не знал, чем заняться дома, и от скуки залез на чердак. Там он нашел большую коробку с книгами и комиксами, в основном — фантастику и ужасы. Эти сюжеты совершенно очаровали мальчика: «Почти весь год я провел в постели или дома. Прочел примерно тонн шесть комиксов, перешел к Тому Свифту и Дейву Доусону, потом к историям Джека Лондона о животных».

Прочитанное требовало выхода и чуть позже Кинг попробовал писать и сам. Первое произведение было вольным пересказом комикса «Битва Кейси», которое юный автор дополнил комментариями. Кинг поделился с матерью. Она была в восторге, но когда узнала, что сюжет принадлежит не ему, сказала: «Напиши свое, Стиви. Я знаю, что ты можешь написать лучше». И Кинг сочинил историю про зверей под предводительством Хитрого Кролика, которые ездили на старом автомобиле и спасали детей. Он написал целых шестнадцать страниц текста, и получил от мамы доллар. Она сказала, что рассказ достаточно хорош, чтобы его напечатали. Кинг рассказывал, что никогда не был счастливее ни от каких ее слов, чем от этих. Но официальный издательский мир не был готов так легко признать состоятельность автора, как его семья.

В 13 лет Стивен отправил один из своих рассказов в журнал «Космонавт» Форреста Аккермана. Его не напечатали. Удивительно, что редактор сохранил эту рукопись и через много лет принес ее на автограф-сессию уже известному автору бестселлеров. Крайне редко подростку удавалось добиться печати своих рассказов в журналах, но чаще всего нет. Первый свой оригинальный рассказ «Талоны счастья» Стивен отправил в «Хичкок мистери мэгэзин». Через неделю рукопись вернулась вместе с отказом. Мальчик прибил его на гвоздь к стене, но желание писать у него это совершенно не отбило. «Когда ты еще слишком молод, чтобы бриться, оптимизм — вполне естественная реакция на неудачу», — напишет позже Кинг в своих воспоминаниях. Когда Стивену исполнилось 14 лет, гвоздь в стене обрушился под тяжестью отказов из самых разных издательств. Кинг заменил его плотницким костылем и продолжил писать. На формальных бланках с отказами все чаще стали появляться более ободряющие приписки от руки, вроде «Хорошо. Нам не подойдет, но хорошо. У вас есть талант. Присылайте еще».

В 12 лет Стивен со старшим братом начали выпускать газету «Горчичник Дэйва» — что-то среднее между семейной стенгазетой и городским вестником. Газета выходила два раза в месяц. Сначала тираж составлял пять экземпляров, затем вырос до шестидесяти. В газете, в основном, освещались местные новости: от того, какой проповедник будет выступать в Вест-Дерхемской Методистской церкви до того, к кому летом могут приехать какие родственники. Стивена Кинга назначили редактором школьной газеты «Барбан». Однако, как ни странно, регулярные журналистские обязанности его утомляли и достаточно быстро он забросил газету.

В 16 лет Стивен вместе со своим лучшим другом Крисом Чесли публикует сборник из 18 коротких рассказов «Люди, места и вещи. Том I». А через два года его рассказ «Я был подростком, грабившим могилы» напечатали в издании Comics Review.

Когда Стивен Кинг заканчивал школу, с финансами в семье стало совсем плохо, и подростку пришлось пойти работать на ткацкую фабрику. «В последние недели моей учебы в Лисбонской школе мой день выглядел так: подъем в 7:00, в школу в 7:30, последний звонок в 14:00, взлет на третий этаж Варумбо в 14:58, потом восемь часов упикивания ткани по мешкам, выход в 23:02, дома примерно в четверть двенадцатого, тарелка хлопьев, плюх в кровать, встать утром, все сначала. Иногда я работал по две смены, спал в своем „Форд-галакси“ примерно час перед школой, потом на пятой и шестой перемене спал в школе». После школы Стивен Кинг закончил педагогический колледж, но долгое время после его окончания не мог устроиться на работу по специальности. Еще в колледже он женился на однокурснице и довольно быстро в молодой семье родилось двое детей. Кинг работал в прачечной, его жена Табби — в кафе. Все это время Кинг продолжал писать. Время на литературное творчество у него оставалось только

поздно вечером после работы и во время обеденного перерыва. Рассказы Стивен Кинг отправлял в мужские журналы, в попытке хоть что-то заработать творчеством, но платили там за них копейки. С деньгами по-прежнему было плохо, в небольшом доме, где жили Кинги, не было даже телефона.

Когда Стивену исполнилось 24 года, его, наконец, пригласили на работу в университетскую библиотеку. Там он начал писать роман «Кэрри», но, написав несколько страниц, разочаровался в результате, выбросил роман в мусорную корзину. Именно там черновик рукописи и нашла жена. Она уговорила мужа дописать роман до конца. Кинг никогда не писал ничего настолько длинного и не очень хорошо понимал, не только как пишутся романы, но и как дальше поступать с таким объемным текстом — в журнал такую рукопись уже не взяли бы. Но в 1974 году издательство Doubleday неожиданно согласилось опубликовать роман «Кэрри», за который Кинг получил аванс в 2500 долларов. Затем издательство продало авторские права на книгу другому издательству NAL уже за 400 000 долларов. Половину из них получил автор. С 200 000 долларами в кармане и именем на обложке бестселлера, Стивен Кинг смог, наконец, уйти с нелюбимой работы в университете. Теперь он мог посвятить себя только писательству. Семья переехала в дом побольше, где был уже не только телефон, но и комната, в которой можно было оборудовать кабинет для занятий литературой. Кинг был настроен весьма скептически. Он считал, что успех от «Кэрри» — случайное везение, и такое больше никогда не повторится. Чтобы окончательно удостовериться в этом, Кинг под псевдонимом Ричард Бахман решил опубликовать несколько произведений. Среди них были: «Дорожные работы», «Бегущий человек», «Худеющий», «Долгая прогулка» и «Ярость». Однако рассказы неизвестного автора также быстро стали популярными. Правда, Ричарда Бахмана быстро рассекретили. Продавец в книжном мага-

зине заметил, что стиль двух писателей очень похож. Соотнести факты и вычислить настоящего автора не составило труда. Кингу пришлось капитулировать перед очевидными фактами и признать, что дело не в везении. В 1982 увидел свет первый том знаменитого цикла «Темная Башня» — роман «Стрелок». В этом же году Кинг за 10 дней сочинил фантастический роман на триста страниц «Бегущий человек». В 1989 году Стивен подписал договор с издательством «Викинг». Во время сотрудничества он получил гонорар в размере 35 000 000 долларов за четыре книги. Но в 1997-м Стивен Кинг расторг контракт с издательством, потому что готовился к получению 17 000 000 долларов за книгу «Мешок с костями».

В 1996 автор заканчивает работу над известнейшей «Зеленой милей», которая до сегодняшнего дня остается литературным хитом (как и фильм, снятый по ней). Казалось, что все наконец наладилось, но летом 1999 года Стивена Кинга во время прогулки по городу сбивает машина. Водителю на секунду загородила видимость сидевшая в салоне автомобиля собака. Кинга доставили в больницу с множественными переломами правой ноги и сломанными в четырех местах ребрами. Осколки ребер задели легкое. Обнаружили восемь трещин в позвоночнике, повреждение ключицы и многочисленные травмы головы. В больнице Кинг провел месяц, затем еще долгое время восстанавливался дома. Чтобы избавиться от скуки во время выздоровления, Кинг, как в детстве, снова пишет, хотя может проводить в положении сидя всего 40 минут в день. В этот период он написал автобиографию «Как писать книги» и седьмую часть из цикла «Темной башни». В романе Кинг ввел цифры 99 — год аварии и 19 — день происшествия. Только к 2001 году Кинг окончательно восстановился после аварии и смог вернуться к привычному образу жизни. И в этом же году написал роман «Ловец снов».

В 2003 году автор был удостоен престижной американской награды — «За выдающийся вклад в развитие литературы». В 2004 году вышел последний роман цикла «Темная башня», а Кинг заявляет о завершении своей литературной карьеры. На пресс-конференции он заявил, что уже все сказал этому миру и ему нечем больше делиться. Однако, к счастью для всех любителей его творчества, Стивен не сдержал своего обещания, и спустя два года вышло произведение, которое Кинг посвятил своей жене (без которой мир, пожалуй, не знал бы того Стивена Кинга, которого мы знаем сейчас) — «История Лизи», и еще несколько романов. В 2011 году писатель стал героем комиксов, написанных по его мемуарам.

В июле 2017 года начались съемки сериала «Касл-Рок» по мотивам произведений писателя.

Биография известного автора выглядит почти безупречной, как ровное и постоянное восхождение на самую вершину успеха вследствие постоянной и методичной работы над собой. И даже не все читатели его творчества знают, что был в ней период, связанный с алкогольной и наркотической зависимостью. К тридцати годам, когда, казалось, все налажилось: отличная семья, успех в литературе, возможность спокойно заниматься творчеством и не думать о завтрашнем дне. Все было настолько прекрасно и ровно, что Стивен Кинг не заметил, как постепенно превратился в алкоголика. Утром он уходил в кабинет, прихватив с собой упаковку пива, вечером выходил оттуда, оставив на столе страницы нового романа и пустые банки. В автобиографии «Как писать книги» Кинг называл этот период своей жизни «медитация на горящей крыше». Утро начиналось с пива, вечер заканчивался коньяком. Чуть позже ко всему этому присоединился и кокаин. Периоды бешеной энергии в состоянии расширенного сознания сменялись периодами такой же выраженной апатии и острого чувства вины, с которыми Кинг пытался справиться, добавляя

в весь этот коктейль антидепрессанты. Неизвестно, чем могла бы закончиться эта история, если бы не вмешалась жена. В 1985 году Табита вошла в кабинет, где писатель лежал на ковре в окружении пустых банок из-под пива и заявила Стивену, что если он намерен продолжать дальше в том же духе, то может немедленно выметаться из дома. Она не намерена смотреть сама и показывать детям, как их муж и отец бодро движется в сторону кладбища. Кинг попросил две недели на то, чтобы все обдумать. И... бросил пить. С тех пор он не прикасается ни к алкоголю, ни к наркотикам. В интервью Кинг говорит, что до сих пор иногда просыпается со слезами радости от того, что ему удалось спастись, но понимает, что это чудовище до сих пор затаилось за ближайшим углом и ждет его.

В чем секрет успеха автора Стивена Кинга? (Кроме того, что ему сильно повезло с женщинами, которые были рядом и поддерживали его: сначала мама, затем жена). Пожалуй, основное — постоянная работа. Кинг установил себе норму — не меньше 2000 слов за день. Автор не позволяет себе встать из-за стола, пока не будет выполнен этот план, и от этой нормы он не отходил даже в самые непростые периоды своей жизни. Так же он считает, что стать хорошим писателем можно, лишь уделяя чтению и письму 4–6 часов ежедневно.

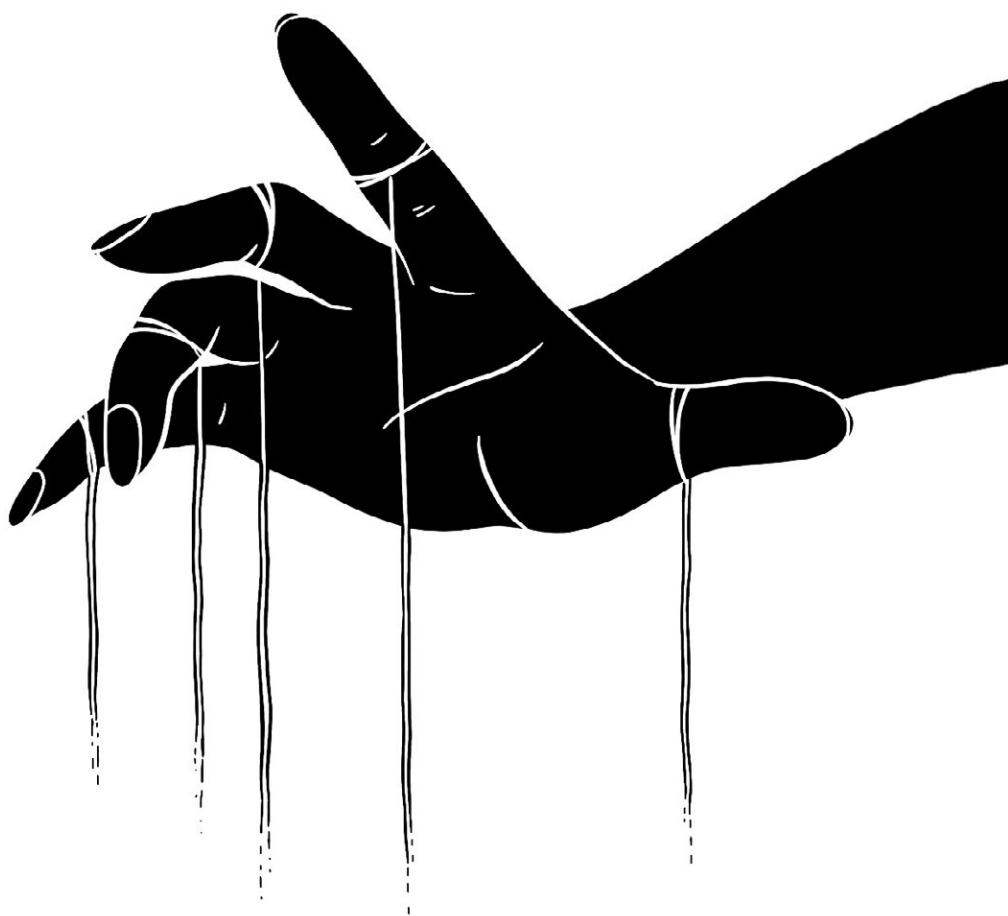
По официальным данным, за все годы писательской деятельности Стивен Кинг заработал более 500 000 000 долларов.

.....

Как видите, почти всегда на отговорку можно найти контраргумент. На что вы потратите свое время — на поиск отговорок, почему вы не можете, или аргументов, почему то, что вас тормозит, — решаемо, — выбираете только вы.

ГЛАВА 4

КОГДА НЕ ВРЕМЯ РЕАЛИЗОВЫВАТЬ МЕЧТЫ



...И он расплакался, куда там — разрыдался, повергнув меня в тихий ужас, пусть я и жалел его всем сердцем. Страшно, знаете ли, наблюдать, как человек, всегда державший себя в руках, полностью теряет контроль над собой. Я постоял у двери, потом подошел к нему и обнял за плечи. Он схватился за меня обеими руками, как утопающий за брошенный спасательный круг, и, по-прежнему рыдая, уткнулся мне в живот. Потом, совладав с нервами, Мурс извинился. Он не решался встретиться со мной взглядом, стыдясь, что позволил себе распуститься до такой степени. Не любят люди, когда их видят в таком состоянии. Могут даже возненавидеть того, кто стал невольным свидетелем открытого проявления чувств.

СТИВЕН КИНГ

Когда бывает «не время» для реализации больших планов?

Вы переживаете сильное горе. Смерть или тяжелая болезнь родителей, ребенка, мужа/жены, тяжелый разрыв отношений, сложная операция. Это время не для великих свершений и тотального апгрейда себя. И это, наверное, один из редких случаев, когда я готова сказать: не время что-то радикально менять в жизни и принимать серьезные решения. Сейчас время относиться к себе максимально бережно, дать возможность прийти в норму. Иногда этот этап затягивается. Порой — до нескольких лет. Возможно, вам кажется, это слишком долго и вы должны немедленно взять себя в руки и отправиться на подвиги. Нет. В рамках человеческой жизни это ничтожно мало. Как это ни странно звучит — дайте себе время пострадать. Облегчение придет, когда вы дадите себе упасть на самое дно страданий. Поплакать, покричать, может быть, несколько раз напиться. Однажды утром вы проснетесь и поймете, что страдать вам надоело. Это и будет отличной точкой для того, чтобы начать новую

жизнь. Часто страдания затягиваются именно потому, что мы не даем им выйти наружу, изо всех сил «держим себя в руках», стараемся «сохранять лицо». Ничего кроме разрушения себя изнутри и пустых и бесполезных комплиментов от окружающих о силе характера это не даст. Да, настоящее горе чаще всего выглядит со стороны некрасивым, но эстетические чувства окружающих, пожалуй, последнее, что должно вас волновать в этой ситуации. Ваша задача — помочь вынырнуть в первую очередь себе. Пока внутри сидит эта муть из непрожитых эмоций, вы не сможете наполнить себя ничем другим. Так что сейчас самым правильным будет — прожить. Прокричать, прожаловаться, прорыдать, выпустить то, что накопилось внутри, даже если вам кажется, что эмоций так много, что они вас утопят. Нет, утопит как раз запрет на горе, а его проживание освободит место для нового и позитивного опыта.

Второй по важности пункт, который лучше всего реализовывать, когда эмоции получили выход наружу, — создать себе охранительный режим. Отдых нужен и вашему мозгу, и вашему телу, потому что горе разрушает и его. Обращайтесь с собой в этот период так, как обращались бы с болеющим ребенком. И не бойтесь, что вас это расслабит, что вы привыкнете, что не сможете потом войти в свой обычный активный режим. Как и с периодом острого страдания, рано или поздно вам надоест условное «лежание под одеялом» и вы почувствуете силы активно действовать, как бывает, когда хочется встать на ноги после долгой болезни. Если вы дадите себе время прожить горе и восстановиться после него, сил, возможно, будет еще больше, чем до того момента, пока вашу жизнь не пересекла черная полоса.

Можно привести в пример сложную ситуацию: рождение в семье ребенка с особенностями. Я работаю как раз с такими семьями, так что вижу много подобных случаев. Никто не мечтает о том, что ребенок родится с отклонениями в развитии, и всегда эта новость оказывается неожиданностью, она переворачивает жизнь с ног на голову. Лучше к ситуации адаптируются те, кто дает себе прожить горе. Не пытается сразу взять себя в руки, дает себе время отпереживать, отстрадать, отплакать, осознать, что какие-то мечты и планы придется похоронить безвозвратно, а какие-то цели серьезно пересмотреть. После того, как семья пережила этот период острого горя и адаптировалась к ситуации, выстраивается новый жизненный режим: уже ясно, какие занятия и врачи нужны ребенку, более-менее понятны перспективы. Вот у тех, кто прошел эти этапы, есть все шансы построить свою жизнь, даже несмотря на такие трагические и неожиданные обстоятельства, быть счастливыми в семье и реализованными в работе.

Эта схема срабатывает практически со всеми ситуациями сильного горя: расставание с любимым человеком, смерть родителей и т. д.

Горе некрасиво и тяжело, но, если вы столкнулись с такой ситуацией, широкая ровная просека лежит за этим болотом, которое придется пересечь, иначе никак. Обходные пути здесь, как и во многих других ситуациях, не работают.

Не прожив горе, вы все равно однажды столкнетесь с ним лицом к лицу, и оно накроет еще сильнее. А в процессе, пока бегаєте от него, вы еще и основательно под-

портите себе жизнь и не будете понимать, откуда у вас бессонница, апатия, страшные сны, слезы без причины, раздражительность на пустом месте, потеря аппетита, или, наоборот, его сильное повышение. Ведь вы так прекрасно справляетесь со своими переживаниями!

Тяжелые периоды жизни может еще сильнее осложнить синдром эмоционального выгорания. Считается, что чаще всего с этим синдромом встречаются люди, профессии которых связаны с большим количеством общения: педагоги, врачи, психологи, менеджеры по подбору персонала. Однако в реалиях современного мира столкнуться с этой проблемой может человек абсолютно любой профессии. Ведь, по большому счету, любая деятельность вынуждает нас взаимодействовать с людьми, а социальные сети наградили возможностью почти круглосуточного общения, и это тоже вносит свою лепту в появление эмоциональных перегрузок. Также в группе риска родители, особенно многодетные и недавно родившие.

Что может указывать на то, что у вас развивается синдром эмоционального выгорания? Он возникает, когда человек изо всех сил пытается разобраться с навалившимися делами и соответствовать требованиям окружающих, но при этом не оценивает, что его ресурса для всего этого явно недостаточно. Классический пример: недавно родившая женщина изо всех сил пытается вернуться в обычный рабочий график, сбросить накопленный за время беременности вес, содержать дом в порядке и уделять внимание отношениям с мужем — и все это одновременно. Пытаясь объять необъятное, человек загоняет себя в состояние постоянного стресса, истощает свою способность противостоять ему и постепенно становится такой «выжатой тряпочкой». Он теряет мотивацию,

интерес к профессиональной деятельности, способность продуктивно работать и адекватно справляться с бытовыми обязанностями и социальными ролями.

Признаки эмоционального выгорания можно условно разделить на физиологические, психологические и связанные с отношениями с людьми и выполнением социальных ролей. Условно — потому что, как правило, по мере накопления эмоционального выгорания все так тесно переплетается, что уже сложно понять: глупые шутки коллег раздражают оттого, что болит голова, или голова болит оттого, что нужно сдерживать раздражение?

Физиологические признаки эмоционального выгорания:

- Постоянное чувство усталости (не только по вечерам, но и по утрам, сразу после сна, и в целом ощущение, что усталость преследует постоянно, даже после выходных).
- Беспокойный сон или бессонница, частые пробуждения в течение ночи, утром ощущение разбитости.
- Сонливость и рассеянность в течение всего дня.
- Резкое увеличение или резкая потеря веса без изменения режима питания и физических нагрузок.
- Частые расстройства желудочно-кишечного тракта (диарея либо запоры, синдром раздраженного кишечника).
- Общая астенизация (снижение активности и энергии, зябкость, слабость, ухудшение биохимических показателей крови, изменение гормональных показателей).
- Нарушение дыхания при физической или эмоциональной нагрузке, одышка, невозможность полноценно вдохнуть «всей грудью».

- Постоянные головные боли.
- Изменение сенсорных параметров восприятия (ухудшение либо, напротив, резкое обострение зрения, слуха, обоняния, осязания без объективных причин, многие текстуры одежды, которые раньше воспринимались нормально, становятся непереносимыми).
- Когнитивные проблемы (ухудшается память, затрудняется понимание прочитанного и услышанного, человек чувствует, что как будто глупеет).
- Человек даже внешне выглядит постоянно уставшим: бледность, синяки под глазами, амимичное лицо.

Психологические признаки эмоционального выгорания:

- Ощущение эмоционального истощения («нет сил чувствовать»).
- Раздражительность по незначительным поводам, нервные срывы, вспышки гнева или отказ от общения даже с членами семьи и друзьями («все бесит»).
- Пассивность, пониженный эмоциональный тонус, чувство подавленности, безразличия (человек отмечает, что ситуации, которые раньше волновали, радовали, расстраивали, он теперь воспринимает совершенно индифферентно).
- Повышенная тревожность и чувство беспокойства без объективных причин (ощущение постоянной опасности с непонятым источником).
- Постоянное необоснованное переживание негативных эмоций: чувства стыда, вины, обиды (человеку кажется, что все его хотят обидеть, либо, напротив, он переживает, что недостаточно хорош в роли сотрудника, супруга, родителя).

- Жизненные и профессиональные перспективы оцениваются исключительно в негативном ключе, человек убежден в том, что из его начинаний все равно ничего не получится.

Признаки, связанные с отношениями с людьми и выполнением социальных ролей:

- Действия близких подвергаются постоянной критике, либо человек становится безразличным к тем, кто рядом, отношения в семье ухудшаются.
- Нарушение рабочего режима, увеличение или сокращение времени работы: человек либо не может вовремя остановиться, сделать паузу в работе, либо, наоборот, не способен заставить себя выполнять прежний объем работы.
- Трудности в принятии решений, постоянные сомнения и долгие мучительные взвешивания всех за и против; человек не может понять, какие задачи приоритетны, застревает на малозначимых вопросах, большая часть времени тратится на выполнение самых простых, элементарных действий, доведенных до автоматизма.
- Ощущение своей бесполезности в обществе, безразличие к результатам собственной деятельности.
- Частые «перескакивания» с одного действия на другое: человек хватается за все сразу, но ни на одном действии не может сосредоточиться, ничего не доводит до конца.
- Человек берет работу на дом либо переносит решение бытовых задач «на потом», но при этом так и не берется за их выполнение.

- Частые жалобы коллегам на то, что условия работы невыносимые, нагрузки нереальные, начальник давит, работать в таких условиях невозможно (естественно, это будет признаком эмоционального выгорания только для тех людей, для которых подобное поведение не является привычным).

Правда, иногда бывает так, что вы вроде бы не переживали недавно сильное горе и рабочие и эмоциональные нагрузки у вас такие же, как всегда, а вы никак не можете взять себя в руки. В большинстве случаев это решается волевым усилием и правильным настроем, но порой все может быть серьезнее, и тогда нужна помощь специалиста. Я имею в виду клиническую депрессию. В таком случае без помощи специалистов справиться не получится. Необходим прием медикаментов и работа с психотерапевтом. Настоящая депрессия — это болезнь, а не день плохого настроения, как это зачастую подается в соцсетях и бытовом общении. Очень хорошо, что мы живем в такое время, когда от этой болезни есть лекарства. Как и при любом заболевании, при депрессии нарушается нормальная жизнь человека, падает работоспособность, снижается желание общаться с другими людьми, ухудшается качество и даже продолжительность жизни, а также значительно снижается навык адаптации к переменчивому миру вокруг (а это одно из основных условий не только выживания, но и успешности в современном обществе, которое переполнено информацией, часто противоречивой, которая требует гибкости мышления, осознания и усвоения здесь и сейчас). Депрессия относится к классу психических расстройств и лечится с помощью психиатра. Но это не значит, что вы теперь

«псих». Психиатр — такой же врач, как и все остальные, и главное, если вы столкнулись с депрессией, — это найти то место, где вам помогут. И разве важно, какая табличка висит на двери кабинета медика?

Для клинической депрессии характерна так называемая депрессивная тройка:

- Снижение настроения и потеря способности переживать радость.
- Изменения в процессе мышления: пессимизм, негативные суждения, отрицательные прогнозы на будущее и т. д.
- Двигательная и мыслительная заторможенность, вялость и апатия.

Часто диагностика депрессии бывает очень затруднена из-за того, что многие пациенты умалчивают о первых симптомах этого нарушения. Кто-то боится, что его посчитают психом, кто-то пугается врачебных назначений и зависимости от лекарств, кто-то считает, что депрессии вообще не существует и проблема решается «взятием себя в руки». Но факт остается фактом: практически в половине процентов случаев депрессия диагностируется с запозданием.

Депрессия не развивается одномоментно: вчера ее не было, а сегодня она расцветает буйным цветом, сбивая человека с ног. Как правило, все начинается с единичного депрессивного эпизода. Он может быть разной степени тяжести: легкий, средний или тяжелый. В некоторых случаях депрессия становится хронической: эпизоды повторяются с определенной периодичностью.

Депрессия проявляется не только в виде душевных переживаний и терзаний, но и в виде телесных симпто-

мов. Иногда они сопровождают пониженное настроение, а иногда даже выходят на первый план — тогда можно говорить о скрытой, или ларвированной (маскированной) депрессии. К таким симптомам относятся:

- Спазмы при приеме пищи, тошнота, расстройства пищевого поведения (анорексия, булимия).
- Ощущение давления в голове, головные боли.
- Напряжение и боль в конечностях.
- Боль и чувство давления в районе желудка, синдром раздраженного кишечника, синдром раздраженного желудка.
- Трудности и неприятные ощущения при дыхании.
- Чувство сдавливания в сердце.
- Нарушения сна (гиперсомния, бессонница, кошмары).
- Эндокринные расстройства (дисменорея, приливы, гипертония).
- Кожные заболевания (псориаз, нейродермит, кожный зуд).
- Расстройства сексуального поведения.

И это, к сожалению, не полный перечень тех проблем, с которыми можно столкнуться на уровне тела в случае маскированной депрессии. В этих случаях даже врач может долго не понимать настоящий диагноз и причину плохого самочувствия пациента, назначать множество дорогостоящих обследований, не распознавая наличие депрессивного синдрома.

В некоторых случаях первопричиной и пусковым механизмом для депрессии становится соматическое заболевание. Обычно в данных обстоятельствах речь идет о длительной и тяжелой болезни, часто сопровождаемой сильной болью (например, онкологические заболевания).

Когда речь идет о серьезных заболеваниях с неясным прогнозом, депрессия часто является одной из стадий, через которые должен пройти человек, для того чтобы принять, примириться и выбрать лучшую стратегию в сложившихся обстоятельствах. В подобных ситуациях консультация врача и психотерапевта необходима.

Иногда болезни — душевная и физическая — очень тесно переплетаются друг с другом. Существует так называемая психосоматическая семерка — перечень заболеваний, которые, как считают ученые, «от нервов»: язва, колиты, гипертония, ревматоидный артрит, нейродермит, тиреотоксикоз и астма. Еще я бы добавила к списку ишемию. У таких больных чередуются фазы обострений непосредственно телесного заболевания и депрессивных состояний. В этом случае необходимо совместное ведение пациента лечащим врачом и психологом.

Запущенная депрессия может привести к очень неприятным последствиям, один из возможных вариантов — суицид, поэтому за помощью лучше обратиться как можно раньше, не дожидаясь момента, когда ситуация начнет владеть вами.

Есть много проверенных временем тестов, которые могут помочь обнаружить у себя депрессию. Но важно понимать, что окончательный вердикт о ее наличии у вас будет выносить врач.

Если вы нашли у себя хотя бы половину этих признаков, как можно скорее обратитесь за помощью к специалисту:

- Я все время чувствую печаль, никак не могу отключиться, иногда мои переживания настолько интенсивны, что, кажется, это невозможно вынести.

- Я тревожусь о будущем, чувствую, что ничего хорошего меня там не ждет. К лучшему ничего измениться не может, будущее видится мне абсолютно безнадежным.
- Я полный неудачник, большинство моих начинаний заканчиваются провалом, так было и будет всегда.
- Раньше я получал удовольствие от жизни, но теперь это не так. Жизнь больше не удовлетворяет меня, мне все надоело.
- Я постоянно испытываю чувство вины практически за все, что делаю, я ощущаю себя недостаточно состоятельным как специалист, родитель, партнер.
- Я чувствую себя недостаточно хорошим и поэтому справедливо наказанным окружающими нехваткой их внимания и заботы.
- Я разочарован в себе, я себе противен, все чаще мне кажется, что я ненавижу себя.
- Я критикую себя за слабости и ошибки, чувствую вину за все плохое, что происходит вокруг меня.
- Ко мне все чаще приходят мысли, что я покончил бы с собой, если бы представился случай.
- Я все время плачу / я не могу плакать, даже когда мне хочется.
- Я постоянно чувствую раздражение / я стал равнодушен к тем вещам, которые раньше меня стабильно раздражали.
- Я утратил интерес к людям.
- Мне труднее, чем раньше, принимать решения / я больше не могу принимать решения.
- Я чувствую, что выгляжу старым и непривлекательным / в моей внешности произошли изменения, делающие меня безобразным в глазах окружающих.

- Я просыпаюсь раньше, чем обычно, и не могу заснуть.
- Я устаю почти от всего, что делаю / я не могу ничего делать из-за усталости.
- Мой аппетит хуже, чем раньше / у меня совсем нет аппетита.
- Я теряю вес, мне это не нравится, но я не могу заставить себя есть больше.
- Мое физическое состояние ухудшается, я постоянно плохо себя чувствую.
- Мой интерес к интимным отношениям значительно ниже, чем раньше / я полностью утратил либидо.

Как удержат мотивацию?

Когда вы успешно справились со всеми трудными состояниями и переживаниями, нашли в себе силы, определились с мечтой, остается вопрос: как длительно удерживать мотивацию. Будьте готовы к тому, что даже успешно найденная и «схваченная» мотивация не всегда будет неизменной. Вы испытаете периоды спада и подъема. Будут дни, когда будет легко гореть своей идеей, и дни спада с ощущением «ничего не получается»; дни, когда вам кажется, что вы можете перевернуть весь мир, и дни, когда вы будете считать себя никчемным неудачником. Это нормально.

Для того чтобы поддержать мотивацию, можно использовать следующие приемы:

- *Ищите примеры для подражания*, вдохновляющие вас, примеры людей, достигших успеха на пути, по которому сейчас идете вы. Собирайте про них книги, статьи, фильмы — и обращайтесь к этой

«библиотеке достижений» каждый раз, когда чувствуете, что ваш энтузиазм ослабевает. Договоритесь сразу сами с собой, что будете прощать себя за дни слабости и лени. Напишите на стене (или просто держите в уме) слоган «Плохой день — не значит плохая жизнь».

- *А может, следует поменять цель?* Если мотивация никак не находится и не закрепляется внутри вас, если вы чувствуете, что с огромным удовольствием придумываете отговорки и их с каждым днем становится все больше, а до реализации запланированного дело никак не доходит, скорее всего, вы выбрали неправильную цель. Часто прокрастинация — это сигнал, что вы пытаетесь идти не по своей дороге. Мотивация стремиться к вашей истинной цели достаточно легко возвращается обратно, несмотря на периоды отчаяния, слабости, сомнений в самом себе. Если вам приходится заставлять себя реализовывать задуманное — меняйте цель.

У нас принято ругать лень и всячески с ней бороться, хотя природой она задумана, помимо прочего, как регулятор сил, чтобы вы не растратили их впустую. Иногда имеет смысл прислушаться именно к одному из самых древних голосов — к лени. Кстати, интересен в этом смысле опыт родителей подростков. Они часто приходят на консультации с запросом: сын или дочь ленится, ничего не хочет. Как сделать так, чтобы хотел? Начинаем разбираться и выясняем, что подросток не хочет ничего... из того, что ему пытаются предложить родители. У него есть свои желания, и много, но с родительскими они не совпадают. И родители оценивают эту ситуацию как

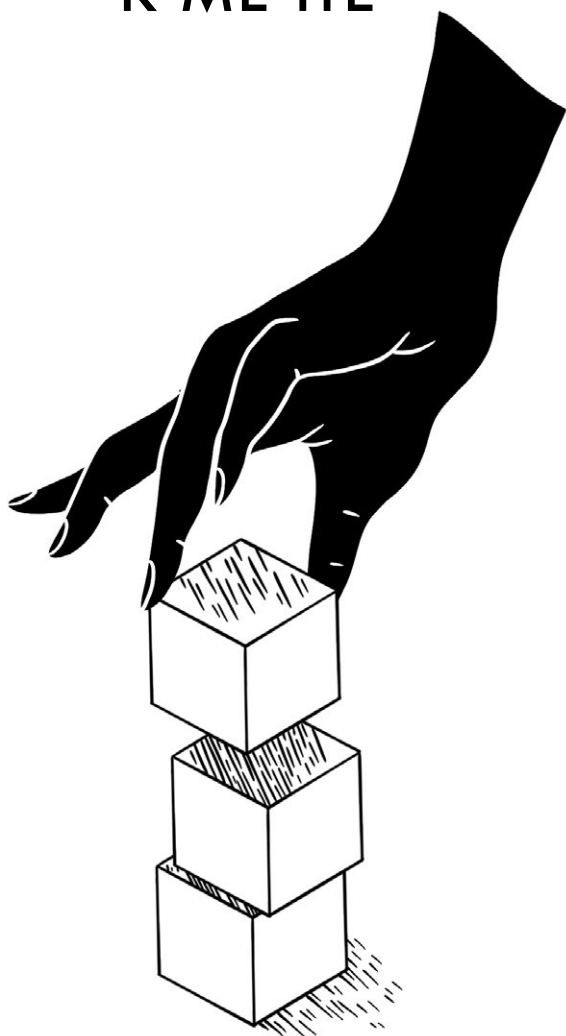
«не хочет ничего». Хотя на самом деле «не хочет ничего хотеть из того, что для него хотим мы». Поскольку истинные желания не поддерживаются, подросток впадает во внешнюю апатию как защитную реакцию (причем это может быть как вполне осознанный, так и подсознательный протест).

Наш мозг ведет себя аналогично: «Раз не дают ничего из того, что я хочу на самом деле, впаду в прокрастинацию, чтобы не тратить силы на то, что мне не нужно». Периодически ощущать спад энтузиазма нормально, но если никак не можете себя замотивировать — значит, мотивировать для этой цели и не нужно. Придумайте что-нибудь еще.

У меня, как и у всех, бывают неудачные моменты. Это дни, когда я устала, не выспалась, плохо себя чувствую, встала не с той ноги, переживаю за себя, родных, близких. И меньше всего мне хочется вставать рано утром и ехать на тренировку, идти на работу, включаться там в чужие истории, даже идея краситься утром особого энтузиазма не вызывает, энергия и настроение на нуле. Быстро включиться обратно в процесс и все-таки выполнить все намеченное мне очень хорошо помогает один прием: я вспоминаю, с чего и ради чего все начиналось. Это неизменно помогает на протяжении уже многих лет. Когда за спиной есть опыт достижения различных целей и уже пройденный путь, этот прием начинает работать безотказно. Если есть хоть малейшие подвижки в сторону реализации желаний, слишком сильно не хочется возвращаться к началу. И ради этого определенно стоит оторвать попу от дивана.

ГЛАВА 5

ПО ДОРОГЕ К МЕЧТЕ



*Только твердо стоящий на ногах человек
способен строить прочные воздушные замки.*

ТЕРРИ ПРАТЧЕТТ

А что такое, собственно, «цель», к достижению которой нас регулярно призывают стремиться мотивирующие ораторы, коучи и психотерапевты всех мастей?

Я понимаю цель как осознанное представление о результате, который должен быть достигнут путем направленных усилий человека в процессе его взаимодействия с другими людьми.

В этом мире полно теорий и методик о поиске правильных целей. Но когда вы ищете цель, подходящую только вам, пусть и нелепую для остальных, стоит обратить внимание лишь на два критерия. Первый — мысли о цели наполняют вас счастьем, вам нравится мечтать о ней, получать информацию о предмете ваших дум из любых источников, это не надоедает. Второй — цель долго не отпускает вас: может, с самого детства, а может, последние полгода. «Долго» — это примерно от трех месяцев с момента, когда идея хватает вас за воротник, встряхивает и говорит: «А ну-ка, посмотри на меня!» И вы день за днем возвращаетесь к ней, хотя бы мельком. Больше никаких критериев нет. Если в вашей голове есть эти два пункта — радость и долгосрочность, — это уже намек на то, что идея хороша и правильна именно для вас, и если она не подходит кому-то другому, это не имеет никакого значения. А значит, имеет смысл хотя бы попробовать ее реализовать.

Самое трудное — это начать,
сделать тот самый «первый шаг».

Очень много хороших идей и начинаний подкосила мысль, что совершенства достигнуть невозможно, так что не стоит и начинать. «Я не смогу зарабатывать на жизнь оперным пением» — значит, не стоит и начинать посещать уроки вокала, хотя мечтала об этом с трех лет. «Мне не стоит начинать учиться танцевать, потому что я никогда не стану профессиональным танцовщиком» — значит, прощаемся с мечтой о танцклассе. «Я пишу с ошибками» — значит, никогда не смогу быть писателем (хотя есть редакторы) и не стоит даже пытаться записывать те истории, которые рождаются в голове. И самое мое любимое — «мне поздно». Мне уже двадцать, тридцать, сорок — все мои поезда ушли. Но решать, ушли ваши поезда или нет, только вам. Никто не стоит над вами с секундомером и не бьет по лицу каждый раз, когда вы выходите из тайминга. Только вы решаете — долбиться головой о перрон или поднять голову и увидеть над ним расписание, где еще полным-полно рейсов. Достижение мастерства в любой выбранной области — всего лишь побочный продукт, который может получиться, а может — нет, ну да и бог с ним. Если вы ставите своей целью сразу сделать все идеально, безупречно, собрать все медали и похвальные грамоты — вы проиграли, даже не начав действовать. Гораздо важнее тот процесс, в который вы вовлечены, те маленькие шаги, которые вы делаете в направлении своей мечты каждый день.

Получать удовольствие от процесса —
это уже достаточный повод чем-то заняться.

Вся наша жизнь, по большому счету, это всего лишь процесс движения от колыбели «до крестика». Когда вам в очередной раз покажется, что если и ставить цель, то такую, при достижении которой вам возведут памятник на площади, а на маленькие «хотелки» и размениваться не стоит, — подумайте, ведь через 500 лет от любых достижений не останется и эха. Забывают даже самых великих, знаменитых, значимых людей. Постепенно стираются даже самые громкие имена. Так стоит ли заморачиваться по поводу этой мифической «великой» цели, если можно наслаждаться процессом собственной жизни здесь и сейчас?

Часто человек не может сделать ничего для реализации цели потому, что планирует сразу нечто огромное и масштабное и цель сразу подавляет своим величием. «Хочу заработать миллион», — думает человек. Представляет чемодан денег и сразу понимает: это что-то такое огромное, недостижимое, оно даже в воображение не вмещается, не то что в руки. «Хочу замуж за статусного мужчину», — думает женщина. Представляет прекрасного принца, смотрит мимоходом в коридоре в зеркало — и видит там себя в халате и домашних тапочках, лак на мизинце облупился. Думает «куда мне» и отказывается от мечты, даже не сделав ни шага. Человек мечтает петь. Смотрит шоу, в которые вложены миллионы долларов, с профессиональным светом, декорациями, гримом, профессиональными участниками и вздыхает: «Они артисты, знают, как петь и двигаться на сцене, куда мне» — и даже ничего не пытается сделать.

У вас есть мечта? Огромная и недостижимая, как вам кажется? Запишите ее.

А теперь давайте разложим путь к ней на отдельные отрезки. Что нужно сделать для того, чтобы начать петь

на сцене? Найти педагога. Где можно найти педагога? В интернете — почитать объявления специалистов или оставить свой запрос. Видите, это очень простой шаг: просто включить компьютер и найти сайт, где размещают объявления педагоги по вокалу, и предварительно оценить, какую сумму вы готовы отдать за эти услуги. Таким же образом намечаем остальные этапы, дробим цель на сотни маленьких шагов. Наметьте себе временные рамки, в которые начнете реализовывать задуманное. Лучше, если это будет не меньше трех месяцев: это не очень много и не очень мало. Как раз успеете начать делать первые шаги, оцените изменения и поймете, работает ли выбранная стратегия. Возьмите тетрадь, запишите в нее эти шаги, отмечайте сделанное по мере выполнения. Уже на стадии расписывания станет ясно, что все не так страшно, как казалось вначале. Секрет в том, что пугает только масштабность и абстрактность цели. Но все большое состоит из маленького. Хотите стать миллионером — для начала подумайте, каким путем можете заработать не тридцать тысяч, а пятьдесят.

С просторов интернета

- Здравствуйте! Мы начинаем семинар «Как за один день заработать миллион рублей». Вопрос к залу. Сколько стоил билет на семинар?
- Тысячу рублей.
- А сколько мест в этом зале?
- Тысяча.
- Надеюсь, всем все понятно. Спасибо, семинар окончен.

Любую цель можно разделить на микрочастицы, и она станет не такой пугающей. Хотите похудеть? Просто каждый день кладите в тарелку на одну ложку еды меньше. Пойдите в бассейн, но ходите туда регулярно (и пусть на этом этапе регулярность будет значить один раз в неделю), не нужно сразу пахать в тренажерном зале с большими весами. Мечтаете сменить офисную работу на творческую профессию? Начните постепенно, каждый день писать по десять строчек прозы, стихов, делать один карандашный набросок или разбирать одну новую песню.

В самом начале ваша задача —
начать двигаться, войти в поток.

Темп и обороты наберете со временем. Выбирайте удобный для себя ритм. Кому-то нужны резкие перемены, «все и сразу», достижение в минимальные сроки максимального результата. Но большинство такой темп только выматывает, отпугивает и разочаровывает. Человек быстро сходит с дистанции от непривычных нагрузок и слишком резких перемен, не успевает адаптироваться к ним и чувствует, что бессилен что-то изменить. Вам должно быть комфортно в потоке, двигаться вперед желательно постепенно, чтобы не истощаться самому и кардинально не разрушать сложившийся порядок вещей. Перемены окружения и пространства неизбежны, если вы решили что-то изменить в жизни, но они не должны быть шокирующими. Здесь, как нигде, актуален принцип «Тише едешь — дальше будешь». Лучше, получая удовольствие от процесса, позвольте психике постепенно перестроиться под новый образ жизни.

Каждый пройденный этап отмечайте галочкой и обязательно хвалите себя. Можете придумать «ритуальное вознаграждение» на такой случай: поход в ресторан или театр, покупка себе букета цветов. Вы — молодец и заслужили похвалу за очередной шаг вперед. Старайтесь укладываться в намеченный график, но будьте готовы к тому, что, вероятно, захотите остановиться раньше, чем планировали. Это нормально, когда цель в процессе выполнения видоизменяется. Возможно, человек, мечтавший о большой сцене, поймет, что ему достаточно выступлений в небольших клубах раз в месяц. А тот, кто хотел быть блогером-миллионником, станет вести блог для удовольствия (потому что миллионный блог — это очень серьезная работа, требующая нервов и времени, а вы понимаете, что не готовы платить такую цену, но способны несколько видоизменить масштаб мечты).

А возможно, вы поймете, что способны на большее, чем мечтали вначале, и цель, которая сначала казалась огромной и недостижимой, со временем станет всего лишь одним из промежуточных этапов, обрстет «надстройками» и «верхними этажами». Но при всей четкости планирования не привязывайтесь к конкретным датам. Наша жизнь — штука мобильная, вмешаться может куча обстоятельств — от экономического кризиса в стране до вашей болезни. Отмечайте все, что сделано и получилось, но не вгоняйте себя в строгие рамки.

Помните: надо сосредоточиться на процессе,
а не на результате.

Вообще, чем легче вы относитесь к выполнению планов, тем больше вероятность, что все получится. Это как

в компьютерных играх: вам нужно пройти очередной уровень, и если сразу не получилось, вы можете предпринять еще несколько попыток или даже перезагрузить компьютер и начать все сначала. Достижение целей — это игра, квест, а не тяжкая повинность. Если будете относиться к этому как к вынужденной обязанности, без легкости, — инфаркт или нервный срыв вы получите гораздо раньше, чем желаемое. Если начнете воспринимать каждую неудачу как кораблекрушение без шансов на спасение, оплакивать ее, впадать в депрессию, рвать на себе волосы и кричать, что вы конченный неудачник и никогда ничего не сможете, — все силы уйдут на это.

Иногда для того, чтобы получить желаемое прямо сейчас, нам не хватает навыков. Иногда — сил и здоровья. Временами мы делаем неверные шаги, которые заводят в тупик. Это все не повод признать свою мечту невыполнимой. Это значит, что нужно сесть и проанализировать, что вам помешало. И попробовать еще раз, а возможно, и не один. Может, сейчас время реализовать задуманное не пришло и стоит повторить попытку спустя год или пять лет. Помните: это игра, в которой главный герой, принимающий решения, — вы. И эти решения могут быть какими угодно: вы в силах в любой момент передумать и все завершить, перезагрузить игровое поле и начать заново или вовсе сменить игру и начать новую, с совсем другими данными. Самое главное, что вы должны понять в этот момент, — вы не щепка, попавшая в водоворот, а капитан корабля. Даже если вам кажется, что препятствия непреодолимы, можете сменить отношение. И это значит, что ситуацией рулите все-таки вы. Невротическое стремление к идеальности и четкому соблюдению графика — это скорее попытка стать идеальным сверхчеловеком в глазах окружающих,

чем умение ловить ветер в свои паруса. Вы не должны быть идеальным ни для себя, ни для других.

Так что расслабьтесь.

Пожалуй, один из самых ценных навыков, которые имеет смысл получить, — это умение чередовать напряжение и расслабление, умение слышать, когда нужно напрячься, а когда расслабиться, забить на все, пролежать два дня на диване, почесывая живот, и потом, со свежими силами, снова взять резкий старт. Научиться не загонять себя, не доводить до такого состояния, когда даже долгожданные результаты будут не в радость, — важное умение. Зачем нужен результат, если в итоге у вас не хватит ни сил, ни эмоций даже порадоваться ему? Если к финишу вы приползете полностью обессиленным, с единственной эмоцией — равнодушием, и единственным желанием — наконец упасть и выспаться?

Ваша задача на первом этапе — наработать навык реализации собственных планов. Когда вы поймете, что все в этом мире, в принципе, выполнимо, легче будет браться за следующие задачи. Выполнение планов — это такой же навык, как и все остальные, он прекрасно прокачивается и тренируется.

Когда я писала первую книгу, то работала в очень жестком режиме, оставляя на сон два–три часа, загоняя себя, постоянно таскала черновики в сумке, спала и видела ее во сне, старалась всячески ускорить процесс, жила только мыслями о ней. К финишу я подошла полностью вымотанная, и вдруг по ряду обстоятельств выход книги отложился на неопределенный срок. Это была трагедия. Мир рухнул. Со временем я успокоилась, решила, что, в принципе, и без книги нормально жила много лет, проживу и дальше. И тут-то все сдвинулось

с мертвой точки. Книга увидела свет, но выводы уже были сделаны, и встретила я ее выход гораздо спокойнее и позитивнее — отдохнувшая, восстановившаяся и с четко принятым решением, что публикуемым автором я все равно стану, пусть не сейчас, а через пять, десять, пятнадцать лет. И если по какой-то причине выход книги опять отложится, я буду с удовольствием ждать, работать над новыми рукописями и жить нормальной жизнью в том режиме, который не будет меня убивать.

Вторая книга писалась уже совсем с другим настроением. И, честное слово, оно мне нравится гораздо больше. Потом были бальные танцы, в которые я пришла в 36 лет, без данных для них от слова «совсем»: без координации, музыкальности и чувства ритма. Пришла, с самого начала спокойно решив, что буду работать очень много, но если станет совсем невыносимо — уйду и найду своей энергии какое-то другое применение, трагедией для меня это не станет. Да, я тщательно выбирала тренера, много тренировалась, но, помимо удовольствия от того, что через год я стала-таки танцующим человеком (к удивлению всех, кто меня давно знал), я получала удовольствие еще и от процесса и от тысячи промежуточных маленьких достижений: когда удавалось правильно поставить руку, протанцевать без ошибок пару тактов и т. д. И даже от самой обстановки: новые знакомства, красивые люди вокруг, прекрасные костюмы, непривычные для меня слова и формулировки. На этом фоне как-то терялась физическая усталость, дни, когда болело все — от шеи до пальцев на ногах, стертые ноги, синяки и ссадины. Возможно, если бы я поставила себе цель научиться танцевать за два месяца и убивалась, проводя на паркете 24 часа в сутки и проклиная себя за каждый неуспех, результат

был бы не хуже, а то и лучше, но такого удовольствия я бы не получила. И лишила бы себя массы приятных воспоминаний, а вот нервных клеток потратила бы больше.

Сейчас я прохожу тот же период с рисованием. Мечта детства стать художником когда-то была безжалостно растоптана на первом же собеседовании на художественно-графическом факультете, я много лет не прикасалась ни к карандашу, ни к кистям. А сейчас снова начинаю с самого начала, первых неуверенных штрихов, и даже карандаш приходится учиться держать заново. Я не знаю, во что выльется эта новая идея, на каком этапе я решу сказать себе «стоп», но намерена получить максимальное удовольствие от процесса и радость от первых достижений.

Ваша цель должна быть конкретной.

Например: «Стать слесарем первого разряда», или «Выступать в клубах с сольными концертами», или «Возглавить список *Forbes*» (а почему бы и нет?). Согласно одной из популярных легенд-баек, однажды Майкл Джексон проснулся с мыслью: «У поп-музыки должен быть король». Подумал — и сделал. Цель должна быть завязана на прокачку себя лично. Пожалуйста, когда будете ее формулировать, обратите на это пристальное внимание.

Порой, когда вглядываешься в цель, которую человек ставит перед собой, выясняется, что за внешней картинкой скрывается совсем другое. Объявляется: «Хочу похудеть и подкачаться», а на самом деле — «Хочу нравиться мужчинам и женщинам». Или «Хочу стать актером и выступать на сцене», а на самом деле — «Хочу, чтобы все любили». Или «Хочу стать писателем», а на самом деле — «Хочу доказать папе, что я не ничтожество, как

он всегда говорил». И так далее. Ответьте честно прежде всего себе: что на самом деле стоит за целью, которую вы себе наметили. Правильная формулировка цели может выглядеть так: «Хочу похудеть и подкачаться, чтобы тело хорошо функционировало и я жил долго и активно».

Цель, за которой прячется «Хочу любви, узнавания, хочу доказать кому-то что-то», всегда обречена на провал еще до начала реализации. Даже если вы добьетесь обожания толпы, всегда будет тот, кто вас не знает. В рок-среде плохо знают рэп-исполнителей, громкое имя в среде художников может ничего не значить для писателей и т. д. Вы никогда не сможете добиться обожания всего мира. Если чувствуете, что за вашей целью скрывается нехватка внимания, любви, понимания, сначала разберитесь с самими собой. Мы уже говорили, что компенсировать недополученные в детстве любовь, понимание и внимание близких людей может единственный человек — вы сами. Вы можете работать только с собственной головой, собственной личностью, собственными навыками. Когда за желанием стоит пусть и скрытое «Хочу чего-то от других» — это не работает или работает только очень ограниченное количество времени. Влиять на мысли других людей невозможно, занимайтесь собой.

Зажигает окружающих только тот,
кто сумел зажечь себя!

Мне эта логика близка и на примере работы с семьями с особенными детьми. Когда в семье рождается ребенок с особенностями, родители планируют: «Хотим откорректировать, компенсировать возникшие проблемы». На самом деле за этим стоит «Хочу доказать окружающим,

что я хорошая мать, мой ребенок не будет отличаться от остальных» или, при совсем тяжелых нарушениях, «Я отдам ему все, всю жизнь на него положу». Чем заканчивается? Затяжной депрессией или нервным срывом у матери, потому что она не встречает у окружающих понимания и одобрения ее самоотдачи и жертвенности. И у нее создается впечатление, что планы рушатся, все напрасно, — а просто сначала были поставлены не та цель и планы. Ребенок тоже получает невроз от непосильных нагрузок и требований соответствовать стандартным правилам социума: обучаться в навязанном ему коллективе, начать ходить, говорить при физической невозможности всего этого. Вот такая формулировка была бы разумной в данной ситуации: «Разовью своего ребенка до максимально доступного ему уровня», включая сюда и весь воспитательный процесс, «можно» и «нельзя», семейные поездки в отпуск, покупку игрушек и прочие радости. Результат на выходе получается в разы лучше, невротизация участников — меньше, родители чувствуют себя людьми, а не тягловыми лошадьми, а у ребенка есть нормальное детство и, как результат, в перспективе гораздо более крепкая психика.

Браться за реализацию крупной цели можно, только если цель очищена от вторых смыслов, а вы честны сами с собой и не озвучиваете одно, на самом деле имея в виду совсем другое. Если это двойное дно есть, вы не сможете полностью раствориться в реализации. Ваше подсознание будет постоянно утягивать в сторону теневой стороны намерения. И она совершенно точно сверхзначима для вас, раз прячется под охраной подсознания.

Иногда такая путаница в целях, истинных и подменных, приводит к большим трагедиям. Так, женщины живут

с откровенными психологическими террористами, которые бьют, пьют, изменяют, иногда психически нездоровы, — но не уходят от них. Потому что сначала думали: «Я его люблю, он же совсем другой человек, когда не пьет, я буду за него бороться». Включались жертвенность, самоотдача, нелюбовь к себе, неумение охранять свои границы, желание прожить жизнь другого человека, а не свою. Цель формулировалась как «Помочь ближнему», а за ней пряталась маленькая девочка, ищущая сильного и заботливого покровителя и бегущая от собственных решений. Все это приводило к таким отношениям: покровитель вытеснял из девочки ее личность и заменял требованием жить для него. И если женщина в итоге уходит от одного абьюзера, то очень быстро находит себе другого — такого же или еще более «веселого». Психика перестраивается таким образом, что возникает уже своего рода наркотическая зависимость от таких отношений. Нормальное, ровное, спокойное взаимодействие после таких адреналиновых качелей кажется скучным, среднестатистические мужчины, не действующие по принципу «бьет, потом кается», — тоскливыми занудами. Это большая психологическая проблема, она решается долгой терапией со специалистами. А начиналось все вот с такой ошибочной установки: «Я все для него сделаю, я его спасу».

Если вы цените свою личность,
свою собственную жизнь — заполняйте
ее сами, не взваливайте на плечи чужую
судьбу, берегите и любите себя, тогда
и люди вокруг соберутся соответствующие:
любящие и ценящие вас.

«Обходные пути» к цели также не работают. Или работают совсем не так, как хотелось бы вам. Если мечтаете сменить профессию — меняйте. Если стремитесь связать жизнь с музыкой, не стоит сначала заводить связи в музыкальной среде, затем идти работать администратором в рок-клуб и т. д., провожая тоскливыми завистливыми глазами тех, кто занят «настоящей музыкой». Осваивайте инструмент и начинайте музицировать. Если вы хотите обеспеченной жизни, а не жизни под крылом покровителя, — не стремитесь заполучить богатого супруга/супругу, ищите источник заработка, учитесь у толковых бизнес-коучей. За попытку «зайти с огорода» всегда придется платить. Потерянным временем, нервами, тем, что придется терпеть и подстраиваться вместо того, чтобы получать удовольствие от процесса продвижения вперед. На «кружные пути» часто уходит столько сил, что на исполнение главного желания их уже и не остается, мечта тускнеет, а потом и совсем теряется. Помните, мы уже говорили про комфортный ритм движения к цели? Но дорога при этом должна быть прямой.

А если целей много, с чего начать? Если «все такое вкусное», что не знаете, за что хвататься? Начните с тех, которые касаются непосредственно вас — вашего стиля, вашей презентации себя миру. И здесь действует тот же самый принцип: от «приземленных» вещей к высоким. Например, если у вас несколько целей: от стремления сделать «голливудскую улыбку» до желания попасть в список *Forbes*, — начните с зубов. Принцип выстраивания целей будет таким же, как при постройке дома: сначала закладываем фундамент из вещей, которые связаны непосредственно с нами, а потом переходим к целям, где требуется взаимодействие с другими людьми. Цели «первого этажа»

могут быть самыми разными: похудеть, заняться здоровьем, сменить имидж или цвет/длину волос. Ставя на первое место цели, которые касаются непосредственно нас (для их воплощения надо привлечь только одного человека — себя самого), мы заодно прокачиваем навык реализации. Идем от простого к сложному: преуспев в реализации простых планов, мы начинаем верить и в возможность исполнения сложных, а одновременно учимся планировать время и выстраивать отношения с другими людьми.

Кстати, на этом, первом этапе очень хорошо могут сработать фотографии «до» и «после». Если считаете, что «до» выглядели ужасно, можете никому не показывать, но для себя сохраните. Когда будет накрывать неверием в свои силы, доставайте и рассматривайте. Это еще одна из «фишек», почему начинать имеет смысл с физической оболочки — там проще зафиксировать изменения, их можно в буквальном смысле слова «пощупать руками» и снять на фото, с которым не поспоришь: было так, а стало — по-другому. Мозг устроен мудро, он достаточно быстро вытесняет из памяти всю тяжесть и боль. Матери забывают болевые ощущения после родов — иначе вряд ли кто-то решился бы на второго ребенка; все остальные непростые моменты тоже забываются, острые углы сглаживаются, кажется, что было гораздо проще, чем на самом деле. Часто люди склонны обесценивать свои достижения, поэтому и не очень хорошо представляют, какой мощный ресурс в них скрыт, забывают, как было в самом начале и какой огромный качественный скачок вперед сделан. Особенно если у них в семье не принято хвалить себя и «выставлять» достижения напоказ, хотя на самом деле хвалить себя — это совершенно нормальная практика. Вы имеете

полное право испытывать гордость за свои достижения, и никто не смеет их обесценивать. Так что сохраняйте свои предметы гордости: фотографии, дипломы, даже «счастливые» сережки и духи, которые будут вас возвращать к хорошим воспоминаниям. У меня это, например, фотографии с первого спектакля и презентации книги, фото до и после похудения. Когда вас будет накрывать сомнениями, когда начнет казаться, что вы не справитесь, — возвращайтесь к своему «конспекту», который поможет вспомнить, что однажды вы уже справились. Перед принятием серьезного решения или новым этапом в жизни устройте «вечер воспоминаний» — вспомните, что вы уже смогли, попереберите памятные мелочи. Это здорово поможет успокоиться, поверить в себя; возможно, в итоге вы сможете на новом витке еще больше, чем планировали. Один раз (а может, и не один) вы уже справились, поэтому обязательно справитесь снова.

Осилив простенькие краткосрочные цели, можете браться за планы, связанные с глобальными переменами: собирать стадионы, заработать миллион, достичь мирового господства. Естественно, чем глобальнее цель, тем больше времени и ресурсов она потребует. В этом мире в принципе нет ничего нереализуемого, просто на достижение одних целей потребуются пара шагов, а других — тысяча.

«Я займусь этим, когда буду достаточно хорошо подготовлен» — одна из самых коварных ловушек и верный способ не начать никогда.

Сталкивались с бесконечным процессом образования: человек оканчивает курсы за курсами, вуз за вузом и в итоге все еще не чувствует себя достаточно подготов-

ленным? «Я буду путешествовать, когда выйду на пенсию», «Я начну знакомиться с мужчинами для создания семьи, когда похудею», «Я попробую написать книгу, когда заработаю достаточно денег, чтобы ничего не делать, а только писать». В одном из интернет-текстов нашла название такому процессу — «психическая мастурбация». Хотя и неблагозвучно, суть, по-моему, схвачена очень точно: человек бесконечно «тербит» мозг планированием вместо того, чтобы начать реальный процесс. На самом деле чем дальше вы откладываете реализацию своей мечты, тем страшнее будет начинать. Идеально подходящего времени, места, окружения никогда не будет. Всегда окажется много всяких «но» — как реально существующих, так и придуманных мозгом, которому, напоминаю, гораздо важнее сохранить ситуацию неизменной (то есть безопасной), чем приблизить вас к исполнению вашей цели.

Так что хотите начать — начните. Прямо сегодня и сейчас.

Более подходящего дня и времени, чем сегодня и сейчас, не будет. Сделайте хотя бы маленький шаг в нужную сторону, и каждый следующий будет даваться чуть легче. Всякий раз, когда вы находите очередную причину не делать то, что давно хотели, задайтесь вопросом: а если завтра станет последним днем? Метод жесткий, но действенный. Представьте: завтра вас не станет, а вы даже не попробовали двигаться в сторону мечты. Человеческая жизнь и так не очень длинная и пролетает быстро, но проблема еще и в том, что обрывается эта жизнь тоже зачастую внезапно. Сколько сил вы тратите на то, чтобы придумать отговорки? А что будет, если всю эту энергию пустить на реальное действие? Не нужно быть великим математиком для того, чтобы это подсчитать.

И еще хорошо подстегивает к действию простой вопрос: не будете ли вы жалеть об упущенной возможности, когда вам будет семьдесят, восемьдесят лет, а за спиной окажется жизнь, которая словно не своя: не очень любимая работа, не слишком любимый человек рядом, хотя мечталось о принце или принцессе? Сильно ли вас утешит мысль о том, что вы прожили жизнь, в которой не сделали ничего для себя? Что не осталось ярких эмоций, воспоминаний, которые наполнили бы счастьем и ощущением полной реализации?

Часто люди отказываются от мечты, решая, что они недостойны, что есть какая-то особая кучка избранных, для которых жизнь приготовила лучшее, а основная масса даже близко к этому не подойдет. Цель кажется недостижимой, подавляет своим величием; отличная семья, большой дом, любимая работа, высокие доходы — это для того, кто стоит высоко на пьедестале, но не для нас. Достаточно решить: «Чтобы достичь многого, нужно принадлежать к избранным», — и все, можно оставаться там, где вы есть, вроде бы и повод солидный и логичный, мозг сохранил стабильность и безопасность для своего хозяина, выполнил свою базовую функцию. И в голове всплывают поговорки из серии «Не жили хорошо, нечего и начинать». Нет, если вас устраивает вариант «не жить хорошо», — я только развожу руками и умолкаю. Всем остальным сообщаю, что масштабы своих желаний определяете только вы сами.

Снова раскладываем ситуацию на части. Кто они — эти «великие»? Такие же люди, как вы. В большинстве своем у них, как и у вас, две руки, две ноги, с похмелья болит голова, они принимают душ, ходят в туалет и нуждаются в пище. В чем их отличие от вас? Возможно, чуть более

выгодные условия для старта, да и то не у всех. В остальном это такие же люди, как вы. Тогда почему вы решили, что они достойны, а вы — нет?

Кстати, очень хорошо помогает «пробить» эту планочку постепенное внесение в свой быт деталей той жизни, о которой вы мечтаете. Хотите больше зарабатывать — начинайте хотя бы иногда выбираться в дорогие кафе, посещать более дорогие магазины. Мечтаете путешествовать — пообщайтесь на форуме, а потом в реале с сообществом путешественников, попробуйте на выходные самостоятельно уехать в другой город или страну. Скорее всего, в первый момент вы почувствуете страх. Вам будет казаться, что все на вас смотрят с осуждением. Помните: это только ваша иллюзия, большинству людей нет дела ни до кого, кроме самих себя. И если вы пока чувствуете себя в незнакомой обстановке несколько скованно, то, повторяя такие вылазки регулярно, быстро расслабитесь и привыкнете.

Для меня показательным примером стал разговор с профессиональным танцором. Занимаясь бальными танцами, он неуверенно чувствует себя в клубах и современные танцы совсем не знает. Хотя, казалось бы, человек всю жизнь на танцполе, и мне думалось, что навык распространяется на все соседние области. Оказалось, что нет — зона комфорта заканчивается там, где проходит граница узкоспециализированных профессиональных умений. Все достаточно неуверенно ощущают себя, когда меняются привычные условия.

Еще один понятный большинству пример: люди боятся идти в фитнес-клуб, потому что им кажется, что там собираются сплошь люди с идеальными фигурами, которые, увидев на пороге новичка, обязательно соберутся вокруг

него, начнут смеяться и тыкать пальцами. Я слышала от тренеров истории о том, как люди уходят после первой тренировки с решением «У меня ничего не получится». Тем интереснее наблюдать за теми, кто остался, перешагнув эту первую ступеньку! Как люди меняются: их настроение, интонации, осанка, тело — все! Появляются уверенность, свобода в поведении, человек легко впархивает в раздевалку, в которую совсем недавно вползал бочком и сразу старался забиться в самый темный угол, чтобы никто не видел складок, целлюлита и прочих несовершенств (хотя они не привлекают внимание окружающих и безразличны всем, кроме их обладателя). Что изменилось? Ничего, кроме того, что тренировки вошли в регулярное расписание жизни, а фитнес-клуб стал привычной средой обитания.

В магазинах, ресторанах, фитнес-клубах каждый решает свои задачи, людям не до рассматривания окружающих. Понимание, что никому до вас нет дела, очень поможет достичь уверенности и расслабленности в незнакомых местах. Подумайте об этом в следующий раз, когда станет страшно зайти в дорогой магазин или пафосный по вашим меркам ресторан. И когда вы начнете «с ноги» открывать двери, которые раньше казались вам совершенно неприступными, вы поймете, что вам туда не нужно. Или прокачаете навык адаптивности — тоже очень полезная штука.

Не раз наблюдала, как начавшие много зарабатывать люди (особенно те, у кого детство было не особо обеспеченным) за пару лет «наигрывались» в дорогие бренды, рестораны и прочее и возвращались к одежде из масс-маркета (пусть и качественного), потому что удобно, функционально, а зачастую и более стильно-современно,

и к домашней кухне, потому что это вкуснее и полезнее, оставляя рестораны для не очень частых «поводов». Могут себе позволить? Да. Хотят? Уже нет. Взята определенная планка, человек доказал себе, что может, и начинает оценивать ситуацию с рациональной, а не эмоциональной позиции.

Итак, хотите начать — начните.

Главное — не стоять на месте. В конце каждого дня спрашивайте себя: нашли ли вы сегодня 30 минут для того, чтобы ваша цель стала чуть ближе? Если вы не делаете ничего, только крутите в голове визуальный образ своей светлой мечты, естественно, цель ближе не станет. Но если вы делаете хотя бы маленький шаг — вы уже на пути, а значит, цель становится чуть ближе.

Ко мне на консультации часто приходят люди, которые говорят: «Хочу раскрутить свой блог. Посетил кучу курсов по блогингу, но почему-то ничего не работает, моя страница не развивается». Мы всегда начинаем с того, что я прошу человека писать каждый день хотя бы пару строчек текста. Или, если сил и настроения нет, — выкладывать картинку, но каждый день заходить на свою страницу и «оставлять следы». Обычно люди впадают в панику: «О чем я буду писать? У меня нет столько тем!» Через месяц они, как правило, легко выкладывают по два-три поста в день. В чем волшебство? Во-первых, прокачивается навык работы с текстом в интернет-формате, выполняется «ремесленная» часть работы, без которой не будет успеха ни в чем: ни в написании картин или романов, ни в воспитании детей, ни в построении карьеры, ни в создании долгосрочных личных отношений. Любая сфера, которую

вы выбираете своей целью, на 90% наполнена рутинной и только на 10% — счастливыми моментами «озарения». Если будете действовать, лишь почувствовав присутствие музыки, которая может прилететь раз в год, — далеко не продвинетесь. Жизнь состоит из рутинных ритуалов, и удовольствие от выполняемого действия приходит чуть позже, после того, как вы освоили базовые навыки и делаете все требуемое очень легко, «с закрытыми глазами». Вот тогда появляются легкость, кайф и драйв, потому что мелочи вы реализуете играючи, не отвлекаетесь на них, теперь можно задуматься и о «завитушках». Во-вторых, специфика выбранной области и все законы рынка осваиваются в процессе практики, а это гораздо продуктивнее, чем сотни страниц теории. В-третьих (и это, наверное, самое важное), человек перестает бояться, потому что выбранная деятельность становится частью повседневности. Вы же не боитесь электричества, хотя знаете о важности осторожного обращения с ним? А для аборигена дикого африканского племени оно будет объектом восторга, смешанного с ужасом.

Так что главное — «ввязаться в драку», встроить маленькие шаги к своей цели в привычный ежедневный распорядок и уделять им внимание регулярно, не халтурить.

Более того, чтобы получить желаемое, очень важно... не бояться мечтать. Никто не имеет права ограничивать вас в масштабе желаний. Жизнь показывает, что достигают многого как раз те, кто не боится мечтать «на полную катушку». Даже если вы много раз слышали: «Опять ты витаешь в облаках», «Это просто мечты, не стоит тратить на них время» — никого не слушайте, мечтайте. И пусть окружающим ваши мечты кажутся непонятными, странными, они с недоумением спрашивают: «Зачем тебе

это?» — только вы сами знаете, что для вас хорошо, а что — не очень. Те мечты, которые навязывает социум (а это вполне определенный и достаточно ограниченный список), не обязательно подойдут лично вам.

О чем «прилично» мечтать?

- Хорошая семья, много детей, потом внуков. Но возможны и другие варианты. У чайлдфри дети не вызывают никаких эмоций — ни хороших, ни плохих, но об этом до сих пор не принято говорить вслух, поэтому обществу озвучивается приемлемая версия о проблемах со здоровьем и личной жизнью. Асексуальному человеку не нужны никакие интимные отношения в принципе, но чаще всего озвучивается версия о сложностях с личной жизнью. Карьера полностью заполняет жизнь и интереснее воспитания детей и возни с ними, но вслух говорится об отсутствии достойного кандидата на роль мужа или жены.
- Высокая зарплата, престижная должность. Но, может, вы хотите купить дом-развалюху в деревне, ходить за грибами, разводить кур и никогда в жизни больше не вскакивать по будильнику, чтобы ехать в офис. И вы придумываете для общества, чтобы «сохранить лицо»: не везет в карьере, везде нужно давать взятки и нужны «свои люди».
- Машина. А вы водить не хотите или боитесь, яркий приверженец экологичного образа жизни — имеете право. Но вслух надо объяснить: нет денег или банк не оформляет кредит.
- Своя квартира. А вы не видите ничего ужасного в том, чтобы провести жизнь на съемном жилье,

меняя районы и города. Вслух озвучивается версия о том, что доходы не позволяют выплачивать ипотеку.

Можно перечислить еще множество таких «ценностей», а расспросив друзей и знакомых, выяснить, что часто люди хотят совсем не того, о чем «прилично» мечтать, просто не всегда имеют смелость вслух говорить о том, что противоречит общественному мнению, опасаются вопросов, нравоучений, неодобрения и еще многого другого. Мысли и идеи в человеческих головах на самом деле гораздо разнообразнее, чем мы привыкли считать, — это совершенно нормально и наполняет вашу жизнь смыслом и радостью. Главное — разобраться, где закончились ваши настоящие желания и начались вбитые в вас обществом и родителями, и следовать только своим истинным желаниям. Очень многие люди несчастны потому, что не утруждают себя отделить одно от другого, натягивают на себя чужие планы и мечты, как одежду не по размеру, и удивляются, почему им так некомфортно и нерадостно.

Как оценить, подходит ли вам данная цель, ваша она или просто навязана общественным мнением? Прежде всего оценивайте по принципу «отзывается или не отзывается». Ваша настоящая цель как будто звенит внутри незримым звоночком.

Звенит, отзывается? «Надо брать!»

Как сформулировать цель правильно? Очень важны конкретность и максимум деталей. Наш мозг в состоянии реализовать только то, что может представить, поэтому

чем детальнее ваши мечты, чем с большим удовольствием вы в них погружаетесь, ощущая все до мелочей — цвет, звук, запах, — тем больше шансов, что будут найдены способы их реализовать. Хитрости здесь нет: если мозг может детально вообразить предмет или идею, он относит их к реально существующим, а значит, доступным. Например, у вас на столе лежит сладкая булка. Вы не думаете о том, что нужно совершить тысячу движений: встать, сделать шаги в сторону кухни и т.д. Не воображаете миллионы трудностей: а вдруг под ноги бросится кот, и его придется обходить? А вдруг вы поскользнетесь на линолеуме, упадете, сломаете ногу? А вдруг зацепитесь за угол холодильника и сломаете руку? Нет, вы просто встаете, идете на кухню, берете булку (возможно, даже не отрываясь от просмотра ленты в соцсетях), наливаете чай, садитесь, едите — все. Привыкайте так же относиться ко всем целям: любая из них — всего лишь цепь алгоритмов, которые последовательно выполняются, и ничего больше. Цепочки бывают сложнее или проще, но принцип остается везде неизменным.

Продумывайте цель в мелочах,
смакуйте ее, сосредотачивайтесь на деталях.

Мечтаете об отношениях — представляйте в деталях, какого возраста и роста будет мужчина, подумайте, чего вы хотите — «серьезных», «классических» отношений со штампом или гостевого брака? Представили? Теперь, после того, как образ сложился, станет понятно, где такие мужчины «водятся», где больше шансов познакомиться и как, собственно, должны выглядеть вы сами рядом с таким мужчиной.

Хотите написать книгу? Что вам нужно — зарабатывать этим на жизнь или привлекают встречи с читателями, автографы, узнавание на улицах и т. д.? На какую тему будет ваша книга? Как она должна выглядеть — размер, обложка, оттенок бумаги? Как она будет пахнуть? Как напечатана ваша фамилия на обложке — крупно или совсем мелко?

Какой именно вы видите свою мечту? Что испытаете внутри, когда она сбудется? Кому-то, например, в отношениях с мужчиной важна любовь и неважно, что вокруг, а кому-то нужно, чтобы мужчина обеспечивал материальный и бытовой комфорт, а чувства важны скорее дружеские, партнерские, чем душевный трепет. Это разные цели, к которым, соответственно, будет разный подход. Кто-то хочет стать писателем, чтобы его книги в солидных переплетах стояли на полках в библиотеке и бережно передавались из поколения в поколение. А кому-то важнее узнавание здесь и сейчас (люди подходят на улице) — и это, скорее, про жизнь блогера, хотя формально вроде бы и издание книг, и слава, и моментальная реакция на тексты — про писательство. Или «я хочу цветов» — вы хотите, чтобы вам их подарили, или балдеете от процесса выращивания и вам нужен собственный сад? А может, хотите открыть свой цветочный магазинчик? Даже когда вам кажется, что вы четко знаете, чего хотите, все равно уточните — а чего именно вы хотите? Если трудно сформулировать в голове — запишите, многим людям проще воспринимать информацию в письменной форме.

Часто мечты и планы на корню подрубает наше окружение, которое крутит пальцем у виска и вопрошает: «Куда ты лезешь, не слишком ли много хочешь? Хочет он объехать полмира, понимаешь ли, когда наша семья

дальше подмосковной Дубны никуда не выезжала... Хочешь куда-то поехать — так поезжай к нам на дачу: природа, птички поют, чего тебе еще надо?» Эти слова от близких людей бьют наотмашь, и многие сдаются. Кто-то оттого, что не хочет конфликтов в семье, а кто-то думает, что «со стороны виднее». Нет. Масштабы вашей жизни определяете только вы. Если вы боитесь не то что сказать вслух, а даже просто мечтать, — так и останетесь на месте. Ни один человек, даже самый близкий и дорогой вам, не знает, как лучше для вас. Это знаете только вы сами. Вы не обязаны согласовывать свои желания ни с кем, кроме себя самого. Вы не обязаны проживать жизнь так, как хотят от вас окружающие.

Возможно, осознание этого факта дастся вам довольно болезненно сразу по нескольким причинам. Во-первых, жалко огорчать окружающих: маму, папу, жену, мужа, бойфренда, соседку-пенсионерку. Во-вторых, жалко себя: приходится бороться с окружающими, а вот кому-то все дается легко. (Спойлер: никому не дается это легко, абсолютно у всех есть «круг сопротивления», шире он или уже.) В-третьих, это почти неизбежный шаг на пути к полноценному взрослению, потому что взрослый человек, помимо прочего, не боится формулировать и озвучивать свои цели, планы и задачи. Он не боится мечтать, планировать и смело протягивать руку к запланированному, даже если окружение не очень его понимает в этом стремлении. Взрослый человек понимает, что кому-то его планы будут близки, кому-то — нет, но на итоговое решение это не влияет.

Что делать со своей жизнью, решает только сам человек, и никто больше.

Первое время с этим довольно-таки неуютно жить. Становится понятно, что ни на какие костыли больше опереться не получится: ни на опыт других, ни на их экспертное мнение, нельзя отказаться от реализации собственных планов под таким уютным и удобным предлогом «а мне мама не разрешает» или сослаться на непреодолимые препятствия и происки незримых противников. Теперь решать придется самому и получать последствия собственных поступков тоже самостоятельно. Ответственность за собственную жизнь — огромная награда, наверное одна из самых больших, которые можно получить, но и тяжелый груз. Сначала она воспринимается именно как груз. Очень мало людей взрослеют в положенные законом восемнадцать лет, чаще это происходит значительно позже, а у многих не происходит совсем. Вот мы и получаем тех, кто до сорока лет живет с родителями, никак не начнет работать и принимать решения, хотя бы на уровне «какую одежду купить в магазине». На самом деле позиция вечного ребенка очень удобна и комфортна. Не нужно ничего решать, а значит, и сталкиваться с последствиями принятых решений. Всегда есть тот, кто виноват. Это позиция ребенка, который бьет кулаком стул, о который ударился. Но раскрывается человек в полной степени, именно когда становится взрослым. «Вечный ребенок» навсегда останется лишь бледной тенью того, кем бы мог быть. Не всегда «старшими» остаются родители. Иногда это супруг/супруга, иногда — даже собственные дети: когда человек, сам став родителем, так и не повзрослел и как только дети немного подрастают, ответственность перекладывается уже на их плечи. Да, взрослеть страшно и неуютно, но только так можно реализовать собственные мечты. Без этого ваши стремле-

ния всегда будут ограничены желаниями тех, кто рядом. Но они всегда меньше того, что может родиться в вашей голове. И, значит, ваша жизнь будет всегда немного клеткой, от которой у вас нет ключей, ключи у «старшего и умного». Он же кормит и развлекает вас. По расписанию. Не устраивает такой расклад? Нужно меняться. Прямо сейчас, не откладывая на завтра.

Очень важно, чтобы мечты, родившись как мечты, становились целями. В чем разница? В том, что мечта так и остается мечтой, неким абстрактным «хотением». Мы с удовольствием лежим на диване, гоняем понравившуюся мысль в голове и ничего больше не делаем, только получаем удовольствие от процесса «погружения». Мечта становится целью в тот момент, когда вы задаетесь вопросом: «А что я могу и должен сделать, чтобы это получить?», то есть переходите от абстрактного наслаждения светлым и воздушным образом к действиям. Кстати, вполне может быть, что в вашей жизни сочетаются и цели, и мечты. Мне кажется, что так происходит у большинства людей. Жизнь не может состоять только из работы, даже если это любимая работа, что-то в ней должно присутствовать просто для удовольствия. Главное, если вы хотите, чтобы жизнь постепенно менялась в лучшую сторону не только в вашей голове, но и в реальности, — постарайтесь хотя бы часть мечтаний сделать целями.

Вот в вашу голову приходит мысль. Вы какое-то время просто смакуете ее, прокручиваете. Затем задаете себе вопрос: «Что я могу сделать для того, чтобы ее реализовать?» Ответ — «ничего» — это не ответ, как мы с вами уже обсудили, ничего нереального в жизни нет. Распишите хотя бы первые шаги. Азарт и желание прикоснуться к мечте все еще вас не покинуло? Значит,

начинаем реализовывать, не откладывая в долгий ящик. Если уже на этой стадии вам стало неинтересно, скучно и безудержно потянуло зевать, скорее всего, это не ваша цель. Можете оставить ее в ящике с надписью «Мечты». Главное, чтобы туда отправлялись не все ваши мысли. Если хотите улучшения качества жизни, придется действовать. Одна визуализация идей, без практических шагов, не работает, как бы ни пытались в этом убедить многочисленные «учителя света» и «коучи».

В детстве люди много и с удовольствием мечтают, но потом перерастают свои мечты, вспоминают о них как о детской ерунде, так и оставив их без воплощения. Конечно, иногда мечты теряют свою актуальность, но чаще люди либо отказываются от них, ленись даже попробовать предпринять реальные действия, либо слишком надолго застревают на уровне фантазий. Да, мечты тоже могут прокисать, как пакет молока, забытый на столе. Если позволять им делать это слишком часто, в итоге навык реализации слабеет либо атрофируется совсем. В этом случае мозг все мечты воспринимает как просто мысли, которые побродят внутри головы и ни к чему не приведут, и лениво отказывается выдавать план даже самых простых шагов по реализации задуманного.

Старайтесь хотя бы иногда оставлять
минимальный зазор по времени между
задуманным и воплощенным.

Со временем втянетесь, и большая часть
мечтаний будет практически моментально
становиться целями, а в голове автоматически
будет складываться практический план
воплощения в реальность.

Очень часто, когда меня просят рассказать, как я делаю то или иное, или что-то посоветовать, я слышу в ответ: «Ууу, это трудно, я так не смогу». Видимо, на многих я произвожу впечатление человека, который запросто порхает по жизни, абсолютно не напрягаясь. Однако у меня есть личный список того, что мне трудно. Мне трудно озвучивать в лицо родителям сложный диагноз у ребенка с минимальными перспективами развития. Очень трудно. Мне трудно вставать на тренировку к 8 утра после того, как я полночи работала над книгой или отвечала на рабочие сообщения в социальных сетях. И это тоже трудно. Мне трудно тренироваться по полной программе по полтора часа, я не спортивная от слова «совсем» и, напоминая, до 36 лет спорта в моей жизни не было вообще. Можно представить, как сейчас «радуются» мышцы от очередного повышения нагрузки. Мне трудно вкалывать без выходных по 12 часов в сутки, когда от количества чужих трагичных историй начинает заклинивать мозг. Мне трудно находить при таком графике время для родных и близких. И если поднапрягусь — найду еще порядка 500 пунктов того, что мне трудно. Но это «трудно» давным-давно перестало иметь для меня значение. Знаете почему? Я однажды совершенно честно ответила себе на вопрос «Зачем я так живу?» — и вспоминаю этот ответ, когда хочется понуть и сложить лапки.

Еще я очень хорошо помню, с чего все начиналось, и знаю, что ни при каком раскладе не хочу вернуться назад. Пока вы ждете, что кто-то придумает вам смысл и мотивацию, подскажет, как сделать так, чтобы было легко, но с тем же самым результатом, пока не признаетесь сами себе, что вы в ж...пе и больше не хотите там быть, — вам все и всегда будет трудно. Будьте честными

сами с собой, это то, что никто не сделает за вас. И тогда все препятствия окажутся просто бордюром на тротуаре и выяснится, что, чтобы перешагнуть их, нужно всего лишь поднять ногу.

Как первый порыв становится целью?

- 1. Мысль** — она едва-едва заметна, это еще не желание, а просто первый проблеск. Большая часть наших идей умирает на этой стадии.
- 2. Мечта** — вам нравится развивать мысль, она обрастает деталями, вы радуетесь, когда она приходит в голову, с удовольствием позволяете ей там расположиться. Но пока ничего не делаете, просто с удовольствием наслаждаетесь мыслями, которые вам приятны.
- 3. Цель** — вы задаетесь вопросом, «что я могу сделать, чтобы мечта стала реальностью». Вот на этом этапе мечта и становится целью.
- 4. Реализация цели** — вы намечаете первый шаг и, надеюсь, делаете его. Далее поэтапное воплощение в жизнь.

Часто можно услышать: «У меня нет времени реализовывать свои мечты и планы, меня хватает только на то, чтобы после работы доехать до дома и немного посидеть в соцсетях, отдохнуть после напряженного дня». После этого обычно звучит вопрос: «Как ты все успеваешь?» Я не буду сейчас приводить содержание своего ежедневника, но в нем регулярно записаны шесть полуторачасовых тренировок в неделю (три кардио и три силовых) и три раза в неделю уроки рисования по два часа. Мой рабочий день длится в среднем 12 часов, я активно и ежедневно

веду личный блог, периодически ввязываюсь в разные творческие проекты, такие как организация концертов и спектаклей, пишу прозу и активно хожу в театр. У меня есть выходные и встречи с друзьями. На самом деле у меня в сутках такое же количество часов, как и у всех остальных, и я тоже чаще всего испытываю привычное жителям больших городов ощущение, что ничего не успеваю.

Если со временем совсем пока не получается подружиться, в помощь вам ежедневники. Даже если еще школьные дневники полностью убили в вас желание к письменному планированию, сейчас самое время вернуться к нему. Сначала расписывайте все подробно, даже примерное время на дорогу и поход в магазин, позже будет достаточно указывать лишь основные пункты, конспективно, остальное начнет планироваться в голове автоматически. Чувство времени тренируется, как и любой другой навык. Используйте любой доступный вам формат планирования — на телефоне, ноутбуке или по старинке — в ежедневнике. Мне больше всего нравится последний вариант. Когда вы расписываете свои планы на день, «материализуете» их, уже во время записи в голове начинается расчет времени. Кроме того, ежедневники хорошо помогают найти «дырки», через которые время утекает.

И когда я танцую, и когда сижу за мольбертом — не устаю удивляться, сколько за мастерством и кажущейся легкостью импровизации стоит ремесленной, технической работы. Только после тысячи неровных, неуверенных штрихов получается тот самый, единственно верный. За любым созиданием стоит обычный повседневный труд. Случайный успех на волне вдохновения может прийти один раз, и больше повторить его не получится. Мастерство появляется только после нескольких лет ремесленничества.

Только когда я вернулась к рисованию, начала понимать, почему всю жизнь для меня одним из самых страшных грехов в людях было и остается отсутствие упорства, неверность своим мечтам, неготовность снова и снова бить в одну и ту же точку, чтобы проломить в итоге стену. Неспособный каждый день скучно и кропотливо работать, терпеть, добиваться своего час за часом, неделю за неделей обречен ходить в подмастерьях до последних дней. Это верно в отношении всего: от работы до любви. Нет таких областей, где этот принцип бы не действовал. Наверное, можно жить и по-другому, но тогда нужно честно сказать себе, что большая глубина — не ваша стихия, и спокойно наслаждаться теплым мелководьем. Вот только почему-то у большинства так не получается и начинается зависть и обиды в отношении тех, кто нырнул глубже, крики о том, что «просто повезло» и «у меня не было условий, а у него были». Но за успехом всегда стоит всего лишь труд, каждый день, с утра до вечера, слезы в подушку ночью, улыбка утром и готовность снова вставать после очередного падения. Вот и все. Так просто.

Лайфхаки для тех, кто хочет все успевать.

- 1. Нежно полюбите ежедневники** — в любом формате, который удобен вам, будь то простая ученическая тетрадка, дорогой бизнес-аксессуар, программа в телефоне и т.п. Они помогут легче удерживать объем дел в голове, структурируют время и силы.
- 2. По максимуму уберите из жизни ненужное,** оставьте только важное или доставляющее огромное удовольствие. При помощи ежедневника ликвидируйте «дырки», в которые утекает время. Даже если кажется, что у вас такого нет, — поверьте, всегда

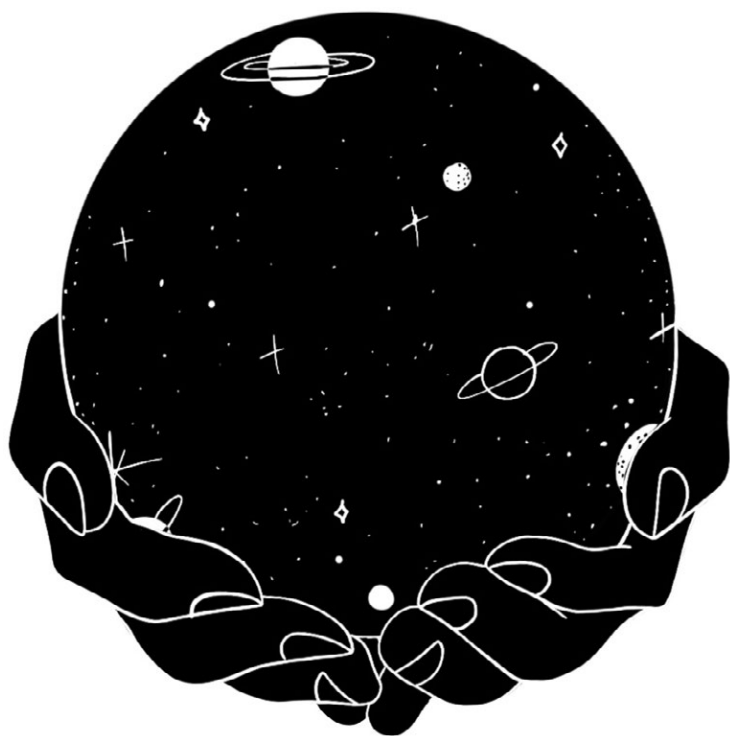
есть возможность, расставив приоритеты, добыть себе еще пару-тройку часов.

3. Смиритесь с тем, что всё вы не успеете.

Если кто-то рассказывает, как он идеально все успевает, — можете пойти тем же путем. В смысле, тоже рассказывать. На самом деле нет ни одного человека, который успевал бы все. Если вы успеваете за день сделать 70% задуманного — уже хорошо. 80% — совсем отлично. Имеете полное право гордиться собой!

ГЛАВА 6

КОГДА МЕЧТЫ СТАНОВЯТСЯ РЕАЛЬНОСТЬЮ



*То, чего не можешь заполучить,
всегда кажется лучше того, что имеешь.
В этом и состоит романтика и идиотизм
человеческой жизни.*

ЭРИХ МАРИЯ РЕМАРК

Признаки движения правильным курсом к намеченной цели:

- 1.** Вы с удовольствием открываете утром глаза и быстро включаетесь в решение своей самой важной на данный момент задачи.
- 2.** Вам не бывает скучно, вы всегда знаете, чем себя занять. Правильно найденная и исполняемая цель, как нефтяное пятно на поверхности воды, заполняет собой все свободное пространство.
- 3.** Вас перестали цеплять и раздражать повседневные мелочи: не вовремя закончившийся стиральный порошок, отдавленная в общественном транспорте нога и т. п.
- 4.** Вокруг вас меняется или сильно расширяется окружение, вы вдруг получаете доступ к общению с такими людьми, с которыми всегда хотели общаться, и теперь не понимаете, что они в вас находят. (Однажды вы увидите, что сами стали такими же, как они.)

Самое странное, что зачастую человек даже не замечает, что его мечта сбылась, хотя вроде бы мечтает и ждет, иногда долгие годы. Знаете, когда вышла моя первая книга, я словно разделилась на две части. Первая наслаждалась и фамилией на обложке, и полными залами на презентациях, и автограф-сессиями, а вторая словно наблюдала

со стороны, как будто все это происходит с каким-то посторонним человеком. И эта вторая половина не чувствовала ровным счетом ничего. Так что будьте готовы: когда сбудется ваше намечтанное и давно запланированное, вы не будете сходить с ума от радости. Почему это происходит?

Во-первых, физиологически радость — это тоже стресс, и мозг защищает себя от любых сильных переживаний, будь они со знаком минус или со знаком плюс. Его задача — сохранить вас целыми и здоровыми в любых условиях. Ваша психика совсем не заинтересована в том, чтобы у вас от сильных эмоций «поехала крыша».

Во-вторых, все самое важное случается в нашей жизни тогда, когда мы готовы уже от этого отказаться. Никакой мистики! Вы мысленно перестали напрягаться в «гонке за мечтой», расслабились, «отпустили» ситуацию — и... получили гибкость и спонтанность в действиях (занимающиеся растяжкой знают: чтобы сесть на шпагат, нужно расслабить мышцы, сделать их «мягкими»). А это именно то состояние, когда ваш мозг готов ловить все шансы и рассматривать все варианты, когда вы максимально продуктивны. Вы входите в некий поток, когда отлично ловятся возможности. Чем вы напряженнее, чем судорожнее хотите заполучить свою мечту, тем меньше шансов победить (в состоянии напряжения вы никогда в жизни не сможете сесть на шпагат или порвете связки и совсем завяжете с подобными упражнениями). Как этого добиться осознанным усилием? Не у всех психика способна расслабиться по щелчку. Точнее, у большинства — не способна.

Мы не можем понять,
что чаще всего получить желаемое —
это значит перестать хотеть слишком сильно.

Иногда человек, за неимением других целей, все силы души направляет на мысли об одной-единственной мечте. И в такой ситуации отказаться от нее — значит лишиться абсолютно всего. «Если я не выйду замуж до 30 лет, моя жизнь будет кончена». «Если я не поступлю в театральный вуз, пойду в дворники». «Если ты меня разлюбишь, я вскрою себе вены». Знакомо? Это то самое «сосредоточение всего в одной точке», те самые «негибкие мышцы», которые не дают получить желаемый результат.

Помогает «принцип самурая» — идти на битву, заранее зная, что будешь убит. Вы заранее переживаете свою гибель и выходите сражаться, уже ничего не боясь. Суперценность и пафос любой идеи очень хорошо сбивает вопрос: «И что?» Я не заработаю миллион — и что? Значит, буду жить на зарплату, как все. Это будет не очень приятно, но нормально. Я не выйду замуж за мужчину мечты — и что? В мире миллионы мужчин, точно найду подходящего. И как минимум с сотней из них мне будет если не идеально, то неплохо. А если не найду — уеду к морю, буду читать книги и сплетничать с подругами.

Но иногда ставки действительно очень высоки, например, когда речь идет о качестве жизни близкого человека. Снова приведу пример из своего опыта работы с семьями с особенными детьми. Иногда родителей накрывает ужасом: «А что, если мы не успеем улучшить состояние ребенка до школы? Что, если он так и не заговорит?» Да, такое может случиться. Значит, в таком случае любим ребенка (это нам точно никто не сможет запретить ни при каком раскладе), радуемся тому, что радует его, ходим в гости и ездим в отпуск. Будущее получится не таким, как нам виделось, но это совсем не значит, что оно будет бес-

просветно черным. В нем тоже найдутся свои радости. Создание такого «запасного аэродрома» очень помогает расслабиться.

Человек, на самом деле,
можете вынести почти все.
И никакая боль
от крушения планов и надежд,
даже самых значимых, не длится вечно.

Даже если вам сейчас кажется, что есть вещи, которые вы точно не переживете, — это самообман. Вероятно, сейчас вам эта фраза покажется циничной. Но люди продолжают жить и находят радость, даже когда рухнула карьера мечты, когда умирают родные и близкие, когда в государстве происходит революция, когда остаются без рук и ног. Очевидно, это не те условия, в которых хотелось бы жить, но и в них можно научиться быть счастливым. Именно умение из любых условий выходить если не победителем, то не проигравшим, потому что и победа, и поражение — только внутри вашей головы, помогает сместить фокус с желанной цели, не делать ее единственным смыслом жизни — и в итоге приложить все усилия для реализации планов. Нужно понять, что проигрыша как такового не существует. Только вы сами можете оценивать себя как победителя или проигравшего. И лучшее, что вы можете сделать, — с самого начала избавиться от оценочных суждений о себе. Прогрыши и выигрыши не делают вас ни лучше, ни хуже. Как человек вы останетесь неизменны, со всеми своими достоинствами и недостатками. Неважно, получилось у вас что-то или нет, — это точно не повод переставать

себя любить и говорить себе: «Я неудачник, я полное ничтожество, вечно у меня все наперекосяк, куда я лезу, если есть гораздо более достойные».

Почему же многие склонны оценивать себя именно в таких терминах — либо хороший («успешный»), либо плохой («неуспешный», «бракованный»)? Почему мы вообще склонны оценивать себя? Если проанализировать, почему мы так боимся проиграть, скорее всего, на дне найдется детский страх. Во многих из нас сидят подобные воспоминания: мы боялись, что, если будем недостаточно хороши, нас не будут любить. Сначала родители, потом учительница в школе, затем наша компания. Много ли среди нас тех, кому родители говорили: «Ты поступил нехорошо, но я тебя все равно люблю?» Большинство слышали: «Будешь плакать — отдам милиционеру», «Если сей же час не перестанешь ныть, я тебя брошу и уйду» и подобное. Конечно, когда мы становимся взрослыми, подсознание закапывает это все очень глубоко. Кстати, не соглашусь с традиционным психоанализом: не все, что подсознание спрятало, нужно отыскивать. Определенные моменты лучше оставить на теневой стороне.

Но идея о том, что победа — это непременное условие любви и поддержки со стороны окружающих, совсем не соответствует действительности. Любая ваша неудача оценивается только внутри вашей же собственной головы. Вы остаетесь таким же, как были до проигрыша, и мир вокруг остается ровно таким же. Если бы любили только победителей, весь мир состоял бы сплошь из одиноких и нелюбимых людей.

Вы имеете право
на проигрыш.

Вы не обязаны всегда выигрывать. Вы не обязаны всегда быть успешным. Вы не обязаны преодолевать все барьеры, которые себе наметили. Вы имеете право сказать в процессе «я передумал» и переключиться на что-то еще. Все, о чем вы сначала мечтаете, а потом реализуете, направлено на улучшение вашего личного качества жизни. Никто из тех, кто вас по-настоящему любит, не осудит за то, что вам кажется проигрышем. Перестать ценить человека за то, что у него что-то не получилось, — это как перестать общаться с подругой, потому что шуба у нее не натуральная, а из «чебурашки». Более того, мы не ответственны за чувства близких — если человек начинает требовать от вас что-то типа «соберись, тряпка», «нужно обязательно сразу добиваться задуманного» или говорить «ты меня разочаровал», — это проблемы и переживания другого человека, не ваши. Раз для него это так важно и значимо, можете посоветовать ему приняться за дело самому. Мы здесь не для того, чтобы соответствовать чужим ожиданиям. Вы не обязаны вести себя так, чтобы рядом не было разочарованных.

И вот мечта, которая стала планом, сбылась. Вы получили то, что хотели, один раз или несколько — не так важно. Теперь нужно удержаться на вершине, если вперед вы двигались не для того, чтобы один раз сорвать финишную ленточку, а потом вернуться обратно к прежней жизни. Собственно, здесь, пожалуй, заканчиваются праздник и адреналиновые качели и начинаются суровые будни. Да, мне очень жаль, но поддержка нового уровня жизни — это работа и куча рутинных процедур. Не суть важно, что для вас является этим уровнем: удачный брак, хорошая фигура, карьерные успехи, вхождение в круг определенных людей. Теперь какое-то время придется

потрудиться. Но есть и хорошая новость: довольно быстро достигнутый уровень жизни станет привычкой, и его удержание будет даваться вам без лишних усилий, как, например, чистка зубов. Что для этого делать? Ошибкой будет успокоиться и почивать на лаврах, когда вы только-только преуспели. Пока вы «в короне» и ничего не делаете, уровень тут же начинает падать. Очень многие удачные старты погубило именно это. Пример — множество актерских биографий, когда после одной удачной роли человек пропадал с экранов и сцены и больше о нем никто не вспоминал. Здесь очень важно не терять баланс: не переоценивать собственную значимость. Кстати, обратите внимание: люди, получившие признание по праву, в результате собственных усилий, обычно очень просты в общении, «звездят» же, как правило, те, чей успех раздут и недолог.

Здоровое отношение к своим успехам,
без переоценки и обесценивания себя, —
это очень важно.

Относитесь к успехам спокойно, а если получается, еще и с юмором. При этом важно не сбавлять темпы, продолжать делать то, что делали. Поверьте: когда вы окажетесь на вершине, это будет совсем непросто, будет искушение «забыть» на все и сполна насладиться успехом, ведь вы старались, отдавали силы, устали. Но это ловушка. Как правило, если расслабиться слишком рано, вы быстро окажетесь там, откуда начинали. Так что главные ваши помощники — четкий график и умение относиться к себе с юмором.

Только не путайте юмор с самокритикой. Заставьте замолчать голос внутри головы, если он начинает противно зудеть, что нечему здесь радоваться, ничего особенного-то вы и не достигли. Возможно, вы столкнетесь с «синдромом самозванца». Если вы обычный человек, а не супергерой (по крайней мере пока), то неизбежно встретитесь с ним, когда получите первые и, я уверена, совершенно заслуженные результаты. «Синдром самозванца» — психологическое явление, при котором человек не способен приписать свои достижения собственным качествам, способностям и усилиям. Несмотря на внешние доказательства состоятельности в выбранной сфере (высокий доход, признание окружающих, награды и т.д.), люди сохраняют уверенность, что они обманщики и не заслуживают достигнутого успеха. Они объясняют его удачей, попаданием в нужное место и время, или необъективностью окружающих, которые считают их более умными и компетентными, чем это есть на самом деле.

Чувства при синдроме самозванца можно разделить на три категории:

- ***Ощущение «Я — притворщик».*** Человек считает, что не заслуживает достигнутого успеха или профессиональной позиции, полагая, что окружающие ошибочно думают иначе. Как правило, такие мысли сочетаются со страхом разоблачения (например, коллеги поймут, насколько человек, подверженный синдрому, некомпетентен в своей профессиональной области). Это значительно увеличивает страх провала и заставляет бояться успеха: человек в глубине души предполагает, что это большая ответственность и он с ней не справится.

- **Объяснение успехов удачей или другими внешними причинами, но не своим трудом или способностями.** Вместе с этим человек боится, что в следующий раз ему не повезет и провал сделает его «недостойным».
- **Обесценивание своих успехов.** Человек полагает, что сделанное дело было чересчур легким и не заслуживает большого внимания.

И эта проблема тоже «растет» из семьи. К «синдрому самозванца» чаще всего приводят две модели семьи. В первом случае родители оценивают детей, вешают на них ярлыки: например, могут считать одного ребенка более умным, красивым, успешным, чем другой, и не менять свои представления о детях независимо от их реальных объективных достижений. В конце концов это может привести к тому, что недооцененный ребенок, даже достигнув объективно значительных успехов, не сможет почувствовать себя значимым, успешным и состоявшимся. Во втором случае родители идеализируют своего ребенка. В дальнейшем, когда он вырастает и сталкивается с трудностями, он начинает сомневаться в правоте родителей, а также скрывает, что ему трудно, поскольку не хочет рушить их идеализированное представление, ему удобнее оставаться в предложенном мире. А требования растут, уже недостаточно хорошо поест и выразительно прочесть стихотворение Деду Морозу. В итоге человек начинает считать себя посредственностью.

Но «синдром самозванца» — иллюзия, которая существует только в вашей голове. Более-менее длительный успех редко бывает случайным стечением обстоятельств.

За ним обычно стоит длительный труд, не только в буквальном смысле (днем стоял у станка, а ночью разгружал вагоны), но и работа над собой: от вложений времени, сил и финансов в образование до усилий по выработке у себя определенных морально-личностных качеств. Вы заслужили то, чего достигли. Хвалить себя не только можно, но и нужно. Но — не расслабляйтесь: новый уровень жизни должен стать для вас рутиной, если не хотите скатиться обратно, к началу.

- Хотите навсегда сохранить фигуру мечты? Придется всю жизнь, до самого конца, несколько раз в неделю ходить на тренировки, следить за тем, что вы кладете в рот, посещать врачей и мониторить состояние здоровья.
- Хотите оставаться востребованным специалистом в своей сфере? Всегда, до того момента, пока вы хотите оставаться заметной фигурой, придется следить за новостями в своей области, читать статьи, работать чуть больше, чем те, у кого нет таких амбициозных планов.
- Хотите сохранить семью? До тех пор, пока вы в этом заинтересованы, нужно будет следить за собой, не только потреблять, но и отдавать душевное тепло и внимание.

И если впервые для достижения определенного рубежа вам потребовалось приложить много усилий, сохранение статус-кво покажется почти невозможным. Но если регулярно практиковаться, со временем то, что сначала потребовало качественного рывка, будет даваться все легче и легче.

Я занимаюсь диагностикой детей с особенностями развития. Диагностика — процесс комплексный. Она требует тщательного изучения множества справок от самых разных специалистов, беседы с родителями, наблюдения за ребенком. После этого еще нужно наметить план коррекционной работы и ответить на вопросы родителей. Между консультациями нужно отвечать на многочисленные вопросы в социальных сетях и на электронную почту. Когда я только начинала заниматься диагностикой, консультация занимала около трех часов. Сейчас она длится час, в сложных случаях час пятнадцать, при этом ее качество стало значительно выше. Сначала консультации выматывали так, что у меня после них падало давление, жутко болела голова и возникали другие проблемы с самочувствием. Сейчас я достаточно легко выдерживаю полный рабочий день. Когда-то мне думалось, что это невероятно трудно и что я никогда не смогу проводить консультации легко и качественно, разовые успехи казались вспышками божественного озарения, которые невозможно поставить «на поток». Но со временем, в результате ежедневной практики, определенный уровень стал привычкой. Пришла и легкость, и качество. Рутиной можно сделать любой навык, какой-то легче, какой-то труднее, надо лишь встроить занятия в ежедневный режим. Рутинa в данном случае — не ругательство, а признак мастерства, она поможет вам закрепить достигнутые успехи. Ребенок с трудом учится выводить первые ровные палочки в прописях, а через несколько лет с легкостью пишет объемные изложения.

.....

Однако магия — не такая простая штука, как иногда кажется людям. Она повинуетсa определенным универсальным законам. И один из законов

гласит: трудно совершить что-то только в первый раз, но когда это наконец совершено, потом процесс идет гораздо легче. Сильные мужчины покоряют вершину огромной горы, предпринимая попытку за попыткой, претерпевая поражение за поражением. И вот наконец они достигают заветной цели. А всего несколько десятилетий спустя самые обычные старушки ходят на ту же вершину для вечернего чаепития, да еще с полдороги возвращаются — проверить, не забыли ли очки.

Терри Пратчетт. Маскарад

.....

Часто говорят об одиночестве как плате за успех, неважно, в какой сфере. Это не совсем так. Но будьте готовы к тому, что, когда ваша жизнь станет меняться, начнет получаться то, о чем вы вчера могли только мечтать, круг вашего общения изменится и, вероятно, сильно сузится. Так происходит почти всегда. Почему? Кто-то искренне не сможет принять нового вас, утонет в ностальгии, так и не сможет перестроиться — и со временем вы станете для него только «другом из прошлого», о котором приятно вспоминать, но кому вряд ли захочется позвонить без крайней необходимости. Кто-то будет завидовать вашим успехам, и это тоже вполне нормально. Думаю, в окружении у любого человека найдется некоторый процент знакомых, уверенных в случайности вашего успеха; при этом им совершенно непонятно, почему эта случайность произошла с вами, а не с ними. Этих людей можно вычислить по фразам: «Да зачем тебе это нужно? Ты изменился не в лучшую сторону. А вот...» Рядом с такими людьми вы постоянно ловите себя на том, что обещениваете собственные успехи и комплексы поднимают голову. Прощайтесь без сожаления. Эти люди

не изменятся, а вот нервов ваших поедят основательно. Для них непереносимо само осознание, что кто-то имеет наглость жить по-своему и при этом еще и совершенно бессовестно быть счастливым. Им практически бесполезно рассказывать про ваши усилия и делиться рецептами успеха. Все ваши доводы будут разбиваться о негативное отношение: любые достижения с их точки зрения так же неуместны, как прыщ на носу. Этой категории проще попытаться обесценить ваши усилия, чем сделать то же, что и вы: сначала честно разобраться в своих сильных и слабых сторонах, определить свой путь, проделать огромную внутреннюю работу, а затем приложить усилия к тому, чтобы возникшие в голове мечты обрели свое материальное воплощение. А еще лучше добиться упреками и показным сочувствием, чтобы вы «не высовывались», — тогда на вашем фоне и их жизнь будет неплохой. Достаточно много хороших начинаний сгубили именно такие «сочувственные вздохи».

Как обезопасить себя от них? Когда вы почувствуете, что в окружении вырисовываются такие люди, задайтесь вопросом: а сильно ли вам важна их точка зрения? Вообще, будет неплохо, если вы составите список людей, мнение которых для вас значимо. На бумаге или в голове — неважно. У меня, например, этот список очень короткий — родители, брат и пара близких друзей. К их мнению я, скорее всего, прислушаюсь. На мнение остальных смело можно закрыть глаза и уши. Переживания по поводу того, что подумают неблизкие люди, отнимают очень много сил и нервных клеток. Они вам еще пригодятся для другого. Учитесь пропускать мимо ушей суждения тех, кто не входит в число искренне любящих вас людей. Вычислить тех, кто вами дорожит, очень просто: они

никогда не будут обесценивать ваши усилия и достижения, станут радоваться вашим успехам и тому, что вам хорошо, даже если ваши желания не вписываются в их систему ценностей. Лишь бы вы были счастливы! Они слышат вас и, как правило, неплохо представляют, какими усилиями вам все далось. Здоровое общение вычисляется по очень простым признакам: вы в процессе общения не сжимаетесь внутренне, чувствуете себя расслабленным, красивым, умным, веселым. Рядом со «своими», по-настоящему близкими людьми вы проявляетесь в лучшей из возможных версий.

Есть еще люди, которых вы просто перерастаете и со временем поймете, что вам не о чем разговаривать, не осталось общих тем, а радовавшее вчера сегодня кажется уже скучным. Это тоже нормально и не говорит о том, что вчерашние друзья в чем-то хуже, чем вы. Просто рост — понятие субъективное, и не нужно никого заставлять принудительно расти вместе с вами. Что лучше — дуб или лютик? И то и другое, по-моему, прекрасно, и каждый хорош на своем месте. Вот так же и с людьми. Это, пожалуй, та категория, которую стоит от души внутренне поблагодарить за все хорошее, что вас связывало, и тоже отпустить.

Вообще, не бойтесь отпускать людей
из своей жизни.

Это нормально, что в разное время и на разных этапах вас окружают разные люди. И иногда нужно отпустить всех лишних, чтобы рядом остались только настоящие. Если они пройдут с вами через всю жизнь — от детства

к зрелости, — это редкое везение, если «свою стаю» вы найдете позже — тоже замечательно. Если окружение, которое вас поддерживает и пополняет ваш ресурс, периодически обновляется и меняется — это тоже хорошо. Навык отпускать очень важный, и им необходимо овладеть, если хотите подняться высоко. Взлететь с лишним балластом не получится.

Первое время вы будете чувствовать себя на своей вершине немного странно, одиноко и потерянно — это нормально. Нас с детства воспитывают с установкой, что и друзья, и партнеры, должны быть одни на всю жизнь, что ценнее всего та дружба, которая длится очень долго, что нужно любой ценой сохранять брак, потому что «семья — это святое». Мы крайне редко даем себе труд задуматься, сколько у нас в жизни лишних отношений, отбирающих силы и время, которые мы могли бы потратить на что-то действительно важное. Кроме того, иногда мы боимся остаться наедине с собой, вот и пытаемся заполнить время и пространство вокруг себя ненужными людьми и общением. Но проблема в том, что этот фоновый шум мешает нам не только собрать вокруг «своих», но и услышать себя самого.

Если вы хотите много добиться, совершенно необходимый навык для вас — научиться быть наедине с собой и слышать себя.

Иногда над нашими планами смеются и обесценивают их наши партнеры, люди, от которых нам так нужна поддержка. О подобных проблемах с родителями мы говорили выше. А вот что делать, если вы в надежде на поддержку озвучиваете свои идеи мужу или жене и в ответ получаете

только глубокомысленное хмыканье или откровенный смех? Это всегда больно, обидно и загубило не одну хорошую идею. Первое, что имеет смысл попытаться сделать, — рассказать партнеру, почему это так важно для вас. Возможно, в детстве к его идеям так относились родители и он просто не знает, как важно не обесценивать, не демотивировать. Стоит попробовать поговорить спокойно, не срываясь на обвинения («ты всегда надо мной смеешься») и лишние эмоции, потому что они вызывают желание включить защитную реакцию и действовать наперекор.

Тот, кто может стать вашей командой и поддержкой, если не поймет сразу, то хотя бы попытается услышать вас. Если этого не произошло, есть повод задуматься, тот ли человек рядом с вами. Неоднократно сталкивалась с ситуацией, когда один партнер со временем «перерастает» другого, и второй начинает всеми силами тянуть первого обратно, на свой уровень, пуская в ход кучу разнообразных уловок — от насмешек («тоже мне, Филипп Киркоров» вслед мужу, который идет к учителю вокала) до шантажа («если ты идешь в свою литературную студию, я не приду сегодня ночевать», «ты совсем забросила детей со своей новой работой, тебе на них наплевать»). Как реагировать: пытаться договориться, отстраняться, менять партнера, — каждый решает сам. Но самое главное, что вы должны понять: несогласие партнера — не повод отказываться от реализации своих идей. Не позволяйте себе вернуться обратно в детство, когда любой, кто может кричать басом, представляет собой угрозу и вправе командовать вами.

Но вполне может быть, что партнер, посмотрев на вас, и сам задумается о том, в чем давным-давно себе отка-

зывал. Таких случаев тоже предостаточно. И тогда от вас потребуется достаточно выдержки и мудрости, чтобы поддержать его и помочь осуществить задуманное. На самом деле реализация серьезных планов, переход на новый уровень жизни — это всегда достаточно ощутимое для пары испытание на умение разговаривать и обсуждать, на доверие друг другу. Достаточно сложно, если вы не до конца уверены в себе, не ревновать и справиться с желанием запереть входную дверь, когда партнер, который до этого привычно каждый вечер сидел на диване, теперь уходит куда-то, особенно если там находятся люди другого пола. И еще это проверка на умение искренне радоваться за того, кто рядом с вами. Первое время, если раньше вы были на равных, это может быть достаточно сложным. Если партнер не высказывает откровенного неудовольствия, явно нервничает, но старается вас поддержать и всегда рад слушать о ваших успехах, — это хороший признак. Скорее всего, понимание со временем придет.

А что делать, если вас самих переросли? Если это ваш муж или жена поддались очарованию того, чего в вашей собственной жизни нет? Во-первых, успокоиться, лишние конфликты точно ни к чему хорошему не приведут и отношений ваших не укрепят (конечно, если вы давно планировали разойтись, но повода не было, планы партнера — отличный повод, тогда направить всю энергию в русло разборок строго необходимо). Во-вторых, если партнер молчит, начните спрашивать сами, опять же не обвиняя и не срываясь в лишние эмоции. Попробуйте искренне понять, что его привлекает именно в этой идее. Мечтал с детства? Нашел возможность выразить себя? Чувствует, что развивается в новой среде? В-третьих, попробуйте найти в себе силы порадоваться. Это же круто, когда рядом

человек, который развивается, в котором со временем открываются новые таланты. Старайтесь не контролировать, не утонуть в ревности — тот, кто хочет уйти, сделает это независимо от того, насколько тщательно вы шпионите за ним. За новой идеей в большинстве случаев стоит только идея, а совсем не цель найти нового партнера. Если вы находите в себе силы принять изменения, это может только укрепить ваше партнерство. Возвращаться всегда хочется к тому, кто вас слышит, понимает, разделяет вашу искреннюю увлеченность, даже если и не участвует непосредственно в реализации стремления. Человеку всегда хочется, чтобы его слушали, поддерживали в моменты неудач, радовались первым, пусть и самым скромным, успехам. Ваши попытки удержать, высмеять, найти что-то «более подходящее» (а раз такой вопрос встает, скорее всего, искать вы будете тот вариант, который вам удобнее будет контролировать) только подтолкнут партнера искать понимание на стороне. А еще прекрасный вариант — самому начать реализовывать то, что давно хотелось. Это не только даст новые темы для общения, но и оставит меньше времени и сил на ненужные переживания и сомнения.

Когда-то, больше десяти лет назад, я сидела на полу съемной квартиры и рыдала, оплакивая расставание с несостоявшимся мужем. Оно произошло за пару недель до официальной регистрации отношений. На тот момент мне казалось, что я не переживу это расставание. Любовь была такой сильной, что, казалось, вырвали часть меня и залечить эту рану я не смогу никогда. Потом был долгий период «успокоительных» мыслей о суициде и попыток пуститься во все тяжкие, чтобы заполнить невыносимую пустоту. Чтобы окончательно прийти в себя, мне понадо-

билось года три. И вот недавно, сидя ночью за работой (да, я иногда работаю по ночам, несмотря на все сказанное о необходимости правильного режима), я зашла на страницу к бывшему, с любопытством думая, а отзовется ли что-то внутри. Я пересмотрела почти все фотографии, со все растущим недоумением внутри отмечая, что не отзывается ничего. Тишина. Немного теплоты и внутренняя тишина в ответ на фото. Постепенно эта пустота заполнилась благодарностью за то, что тогда этот брак не состоялся. Возможно, наше будущее было бы неплохим, но точно не таким, как сейчас. А свое настоящее я бы не променяла ни на какое другое — работа с особыми детьми, поездки по всей стране, написание книг, творческие проекты и еще многое, многое другое. Спасибо за то, что был. Спасибо за то, что, когда я ушла, отпустил и не стал бороться. Иногда для того, чтобы жизнь заполнилась тем, что по-настоящему важно, действительно нужно что-то отпустить. Даже если кажется, что без этого «чего-то» вы не сможете жить. Выжить можно всегда и в любой ситуации. И если какая-то ситуация не складывается, не стоит судорожно цепляться за нее. Принцип «если жизнь что-то долго не дает, она приготовила для тебя нечто лучшее» действительно работает. Главное — не просмотреть это «лучшее», потратив годы на оплакивание того, что ушло.

Жизнь — это огромный поток.
И важно уметь не упустить свое.
А там для вас точно что-то есть.

Однажды наступит день, когда то, что вчера казалось для вас чем-то нереальным, станет повседневной дей-

ствительностью. Люди привыкают ко всему. Привыкают к жизни в элитном жилом комплексе, из панорамно остекленного окна которого весь город открывается как на ладони, даже если когда-то жили в коммуналке. Привыкают к жизни с партнерами, видеть которых каждый день когда-то казалось просто нереальным счастьем. Привыкают к любимой работе, которая еще вчера считалась мечтой, когда были вынуждены хвататься за любой заработок «для поддержания штанов». Люди привыкают к тому, что их узнают на улицах, рукоплещут стадионы и подкарауливают в кустах папарацци, и т. д. Ни одна нервная система не может жить постоянно в состоянии стресса. А стресс — это сильные переживания, как со знаком плюс, так и со знаком минус. Со временем мышление перенастраивается на новый уровень, привыкает к новым условиям жизни. И даже если вы когда-то говорили: «Вот мне бы... (и список того, что теперь стало реальностью), и я больше ничего не хочу от этой жизни», — это было справедливо только для того дня и момента. Нередко человек, который добился исполнения своей мечты, после краткой вспышки ликования чувствует себя разочарованным, как ребенок, который, развернув фантик, обнаружил камень, а не конфету. «Что — и это все, ради чего я столько преодолевал и боролся?!»

Это совсем не значит, что вы выбрали неправильное направление, сделали что-то неверно или цель ваша была не цель, а так, фигня какая-то. Просто мозг не позволяет сойти с ума от радости. А если серьезно, то если бы у психики не было этого свойства — привыкать, мы не смогли бы идти дальше, развиваться. Мы бы до сих пор добывали огонь трением, носили шкуры и питались сырым мясом. Способность психики со вре-

менем воспринимать вчерашнюю мечту как повседневность — это прекрасное качество, которое заставляет двигаться дальше, спрашивать себя: «А что там, вот за тем поворотом?»

Вряд ли когда-то вы окажетесь
в настолько идеальной ситуации,
что она будет устраивать вас полностью.
И это замечательно.

Человеческая психика устроена так, что со временем захочется чего-то еще, нового, большего. И это, однозначно, повод начать все сначала: спросить себя, чего вам на самом деле хочется. Выслушать от окружающих удивленное: «Да зачем тебе это надо?» и «Не выдумывай, это не для тебя». И — начать делать мечты реальностью. Самый главный урок, который нужно вынести из покорения первой высоты, — за каждым горизонтом, куда у вас получилось заглянуть, открывается еще десяток новых. А потом сотня новых. И, пожалуй, одно из самых важных открытий — что останавливаться не обязательно и даже за день до смерти не поздно начать жить сначала. Жизнь — это череда возможностей, и как только вы это осознаёте, они открываются перед вами, и все, что остается, — только выбрать их для себя, как подарки под елкой.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Зачем нам даются мечты, которые приходят в виде обрывков снов, мыслей, фраз и образов, которые никак не получается выгнать из головы вопреки самым железным логическим выкладкам? Думаю, все мечты приходят в эту Вселенную, чтобы стать реальностью. Все, что может зародиться, имеет право родиться — даже мысль. Иногда этому процессу нужно просто не мешать, иногда — приложить некоторые усилия. Но станет ли ваша мечта частью реальной жизни — решать только вам. За вашей спиной уже стоят миллионы людей, которые смогли построить жизнь своей мечты. Сможете и вы. Решайте. И решайтесь.

Все обязательно получится!

В конце концов, из тысяч возможных вариантов, в которые могли слиться клетки при зачатии, сработал тот, который привел в этот мир именно вас. Вы уже победитель. И это достаточный повод перестать сомневаться в себе и начать действовать.

ЛИТЕРАТУРА,

которую я читала и перечитывала,
когда писала эту книгу.

Возможно, этот список поможет
и вам разобраться в себе
и сделать свою мечту реальностью

Битти М. Спасать или спастись? Как избавиться от желания постоянно опекать других и начать думать о себе. — М.: Эксмо, 2019.

Брект И. Правильное питание как минное поле. — М.: АСТ, 2019.

Бронникова С. Интуитивное питание: Как перестать беспокоиться о еде и похудеть. — М.: Эксмо, 2016.

Копытина Н. Не сдаваться! Не сдаваться! Не сдаваться! Как достичь успеха в бизнесе и личной жизни. — М.: Альпина Паблишер, 2010.

Парфентьева Л. 100 способов изменить жизнь. Часть первая. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2016.

Петряков А. FreshLife28: Как начать новую жизнь в понедельник и не бросить ее во вторник. — СПб.: Питер, 2019.

- Трейси Б. Нет оправданий! Сила самодисциплины: 21 путь к стабильному успеху и счастью. — Мн.: Попурри, 2017.
- Уивер Л. Синдром белки в колесе: Как сохранить здоровье и сберечь нервы в мире бесконечных дел. — М.: Альпина Паблишер, 2017.
- Чжен Й. К. Стань себе родителем: Как исцелить своего внутреннего ребенка и по-настоящему полюбить себя. — М.: Эксмо, 2020.
- Шер Б. Вопреки всему: Как мечтать, чтобы точно сбылось. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2019.
- Шер Б. Мечтать не вредно: Как получить то, чего действительно хочешь. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2017.

Керре Наталья Олеговна

ВЕРНУТЬ ВКУС К ЖИЗНИ

Что делать, когда вроде всё хорошо,
но счастья и радости мало

Главный редактор *С. Турко*

Руководитель проекта *О. Равданис*

Корректоры *А. Кондратова, О. Улантикова*

Компьютерная верстка *А. Абрамов*

Художественное оформление и макет *Ю. Буга*

Иллюстрации *Марины Бесфамильной*

Подписано в печать 04.08.2021. Формат 60×90 1/16.

Бумага офсетная № 1. Печать офсетная.

Объем 16,0 печ. л. Тираж 3000 экз. Заказ № .

ООО «Альпина Паблишер»

123060, Москва, а/я 28

Тел. +7 (495) 980-53-54

www.alpina.ru

e-mail: info@alpina.ru

Знак информационной продукции
(Федеральный закон № 436-ФЗ от 29.12.2010 г.)

16+

Отпечатано с готовых файлов заказчика
в АО «Первая Образцовая типография»,
филиал «УЛЬЯНОВСКИЙ ДОМ ПЕЧАТИ»
432980, Россия, г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14